
DANIÈLE FESTY
Pharmacien
SOIGNER SES ENFANTS
AVEC
LES HUILES ESSENTIELLES
De Angine à Varicelle,
les meilleurs conseils aromathérapie
LEDUC.S
EDITIONS

Chers lecteurs,

Dans nos livres, chaque fois qu'un conseil peut être efficace en ne manipulant qu'une huile essentielle, un extrait de plante, nous vous le faisons clairement savoir en indiquant le geste « le + simple ». Dans de nombreux cas cependant, une synergie formée de plusieurs ingrédients, apportant chacun ses principes actifs qui s'ajoutent les uns aux autres en modulant au mieux l'activité finale, est plus intéressante. Dans cette situation, soit vous pourrez acquérir les différents produits de base et exécuter le mélange simple vous-même à la maison, soit la préparation en question n'est réalisable que dans un préparatoire de pharmacie équipé du matériel adéquat et du personnel préparateur diplômé. Je parle ici de gélules, suppositoires, crèmes complexes…

Nous savons que de nouvelles directives sont attendues (ou même déjà parues, selon la date où vous aurez ce livre en main) concernant ces préparations réalisées à l'officine, qu'elles soient phytothérapiques (plantes), aromatiques (huiles essentielles) ou nutrithérapiques (vitamines, minéraux, acides gras…). Vos pharmacies « habituelles », spécialisées en préparations officinales, continueront probablement à vous fournir sans problème directement vos préparations. Il suffit de se présenter au comptoir, livre en main ! Certaines peuvent, en revanche, vous réclamer une prescription établie par un médecin, qui reprend la formule en question. Vous devrez alors passer par le médecin aromathérapeute/nutrithérapeute qui voudra bien vous prescrire la préparation suggérée. Une étape souvent utile pour votre santé, car évitant toute erreur de diagnostic que vous auriez pu commettre en automédication. Nous rencontrons de plus en plus de ces médecins, ravis de pouvoir prescrire des formules efficaces, naturelles et sur mesure pour leurs patients.

Vous trouverez sur mon blog une liste, régulièrement mise à jour, des pharmacies réalisant les préparations (la plupart proposent des envois postaux si vous n'habitez pas à proximité) :

http://www.danielefesty.com/pharmacies.html

Pour obtenir les coordonnées de médecins spécialistes, je ne saurais trop vous conseiller de contacter l'une de ces pharmacies.

Merci de votre écoute et de votre enthousiasme constant.

Du même auteur, aux Éditions Leduc.s

Se soigner avec les huiles essentielles pendant la grossesse, 2011.
Mes petites recettes magiques aux huiles essentielles, avec Catherine Dupin, 2011.
Mes petites recettes magiques aux probiotiques et aux prébiotiques, 2010.
Mes meilleures tisanes aromatiques, 2010.
Tout vient du ventre (ou presque), 2010.
Nous avons tous besoin de probiotiques et de prébiotiques, 2009.
Les huiles essentielles, ça marche !, 2009.
Mes recettes de cuisines aux huiles essentielles, 2009.
Les huiles essentielles à respirer, 2008.
Ma Bible des huiles essentielles, 2008.
100 réflexes aromathérapie, 2008.
100 réflexes huiles essentielles au féminin, 2007.
100 massages aux huiles essentielles, 2007.
Guide de poche d'aromathérapie, avec Isabelle Pacchioni, 2007.
Mes 15 huiles essentielles, 2006.

Maquette : ReskatoR

Troisième impression (mars 2011)
17, rue du Regard
75006 Paris
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-295-2

DANIÈLE FESTY

SOIGNER SES ENFANTS
AVEC LES HUILES ESSENTIELLES



MISE EN GARDE

Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation médicale.

Chez l'enfant, les symptômes d'une maladie peuvent parfois être déroutants et ne ressemblent pas forcément à ceux de l'adulte. Le médecin saura diagnostiquer, traiter, vous expliquer et vous rassurer.

Faites preuve de bon sens. Soigner son enfant pour les bobos quotidiens est à la portée de n'importe quel parent attentif. En revanche, si son état ne donne aucun signe d'amélioration rapidement, interrogez un professionnel de la santé : le médecin et le pharmacien sont là pour ça.

Contrairement aux idées reçues, les huiles essentielles ne représentent strictement aucun danger pour l'enfant À CONDITION de choisir les bonnes, et À CONDITION de les utiliser correctement. Exactement comme des médicaments. Ne remplacez pas une huile essentielle par une autre, même si elles vous semblent proches.



: ne convient pas aux bébés (moins de 30 mois).

LA TROUSSE À PHARMACIE DE L'ENFANT



- Un thermomètre rectal (c'est encore et toujours le plus fiable).
- Un thermomètre de bain (1. pour ne pas le brûler, et 2. pour faire baisser la fièvre de 2 °C, grâce à des bains de 15 minutes).
- Du sparadrap.
- Des pansements.
- Des compresses stériles.
- Du coton hydrophile.
- Un spray nasal d'eau de mer (hygiène du nez).
- HE camomille romaine : poussée dentaire, anti-choc nerveux.
- HE citron : mal des transports.
- HE hélichryse : coup, choc, bleu.
- HE lavande officinale : agitation, insomnie, prévention poux, peau irritée, brûlure.
- HE ravintsara : toute infection ORL, fièvre.
- De l'aspirine.
- Du paracétamol.
- …

SOMMAIRE

DES ENFANTS EN BONNE SANTÉ GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

Surveiller la santé d'un enfant est généralement bien plus simple que ne l'imaginent les parents. Malgré son apparente fragilité, votre bout de chou est très probablement bien plus résistant que vous le pensez et, souvent, une hygiène de vie correcte, un climat émotionnel calme et tendre ainsi qu'une bonne dose de bon sens, suffisent amplement à l'aider à grandir en toute sérénité, tant d'un point de vue physique que mental. Certes, le chemin est ponctué de pleurs (bébé), de troubles digestifs et respiratoires, de nez qui coulent et de cauchemars, mais ces petits incidents de la vie quotidienne sont rapidement oubliés. Un petit bobo chasse l'autre, un grand sourire et un gros câlin relèguent tous ces petits événements au rang d'incidents mineurs. Et puis, c'est le métier qui rentre! Il arrive même qu'un enfant, exactement comme un adulte, ne se sente pas très bien sans pour autant aller « mal » : c'est ainsi, il y a des hauts et des bas.

Vous êtes son ange gardien

Votre enfant est grognon, patraque, pas dans son assiette. Vous le voyez tout de suite. C'est normal, c'est votre enfant. N'oubliez jamais que, en tant que parent, vous êtes celui ou celle qui le connaît le mieux. Vous êtes son ange gardien. Vous seul pouvez déterminer instantanément si « quelque chose » ne va pas : un calme et un silence étranges chez lui, au contraire une agitation et une nervosité inhabituelles... : son attitude générale en dit souvent bien plus long sur son état de santé que n'importe quel symptôme précis. Ainsi, un enfant un peu fiévreux ou qui s'est cogné, mais qui joue normalement, ne doit pas vous inquiéter plus que ça. À l'inverse, un enfant brusquement apathique, indifférent à son

petit univers habituel alors même qu'il ne semble pas présenter de signes médicaux particuliers, doit être surveillé du coin de l'œil. Et conduit chez le médecin si la situation ne s'améliore pas assez rapidement.

L'automédication, oui, mais...

Vous avez probablement un ou plusieurs enfants, et souhaitez traiter ses (leurs) petits bobos du quotidien naturellement mais (très) efficacement. Les huiles essentielles sont tout indiquées pour cela. Mais ne vous trompez pas : contrairement à un classement souvent hâtif, l'aromathérapie n'est pas vraiment une médecine douce. En effet, les huiles essentielles sont des extraits de plantes extrêmement concentrés, ce qui explique leur efficacité et leur rapidité d'action. Mais ce qui implique aussi qu'il faille les employer avec précaution et précision, surtout avec les enfants. Exactement comme des médicaments! En revanche, contrairement à ces derniers, les huiles essentielles respectent mieux l'organisme, le « terrain » de l'enfant, et l'aident à se renforcer, à soutenir son immunité, bref : à construire sa santé, présente et future. Par exemple, soigner les nombreuses infections respiratoires de l'hiver (rhume, laryngite, sinusite...) à l'aide de l'aromathérapie peut éviter ou limiter fortement le recours aux antibiotiques, dont l'usage immodéré et répété est nocif, tant sur le moment (il est désormais prouvé que les enfants rechutent plus facilement lorsqu'ils ont été traités aux antibiotiques) que bien plus tardivement (perturbation durable de la flore intestinale, induction d'éventuelles maladies chroniques, etc.).

Cependant, l'aromathérapie ne peut pas tout

En outre, certaines huiles essentielles sont interdites ou déconseillées chez les enfants. Ces derniers ne sont pas des adultes en miniature, il n'est donc pas question de leur donner le même traitement qu'à un adulte en divisant les dosages par deux. Ça ne marche pas du tout comme ça!
Enfin, une petite coupure ou une insomnie passagère sont une chose, des otites répétées ou une fièvre qui ne cède pas en sont une autre. Sachez « passer la main » quand les symptômes ne s'améliorent pas. Face à une situation anormale, ne tardez pas à consulter un médecin : lui seul est habilité à poser un diagnostic.

Dans ce livre, nous vous rappellerons régulièrement cette recommandation. Mais, répétons-le, les petits soucis de santé peuvent être le plus souvent pris en charge à la maison. Et quelques flacons d'huiles essentielles suffisent pour faire face aux trois quarts d'entre eux!

QUELQUES MOTS À PROPOS DES ENFANTS...

À chaque nouvelle naissance, le miracle de la vie s'accomplit. L'enfant qui naît, petit être en devenir, est totalement dépendant de sa maman et de son papa. Pour tout : se nourrir, se vêtir, se protéger, se soigner, se construire, grandir.

Nous n'aurons de cesse de le répéter tout au long de cet ouvrage : un enfant n'est pas un « mini » adulte. Il ne doit donc pas être traité comme tel, ni en matière d'alimentation, ni en matière de soins. Certains de ses organes ne seront complètement formés que très tard, par exemple le cerveau ne deviendra adulte... qu'à l'âge adulte ! Le système respiratoire, l'immunité, la peau... tous ces organes n'acquièrent leur maturité que petit à petit, et les enfants se défendent moins bien contre les agressions extérieures. Avant de se jeter sur les huiles essentielles au moindre bobo, il est donc indispensable de répondre aux besoins physiologiques de l'enfant. Et même, de chaque enfant, puisque chacun d'entre eux est unique, et possède donc ses particularités : Martin est allergique, Thomas fait de l'eczéma, Victoire déteste le bain alors qu'Élodie adore ça... Bref, soyez attentif aux réactions, goûts et dégoûts de votre enfant. Ils traduisent des besoins profonds et naturels.

Pas à pas avec votre enfant

Depuis la seconde où il est né, votre enfant grandit, progresse, à une vitesse absolument phénoménale. Petit inventaire de ses exploits au fil des mois, puis des années.

0 à 1 mois – Bienvenue !

- Bébé mange, boit (tète, son biberon ou le sein) 5 à 8 fois par 24 heures : ses repas, inégaux, l'apaisent et lui procurent un grand bien-être. Petit à petit, les tétées de la nuit se décalent vers le petit matin.
- Il ne fait pas la différence entre le jour et la nuit.
- Il tient sa tête droite quelques instants à peine.
- Ses mains sont généralement fermées. Quand il garde quelque chose dedans, c'est par réflexe.
- Lorsqu'on lui sourit, il sourit (parfois !).
- Il dort jusqu'à 20 heures sur 24, réparties en 10 à 18 épisodes de sommeil.
- Lorsqu'il est éveillé et qu'il ne pleure pas, il regarde. Au tout début de sa vie, il ne fait que fixer, mais à partir d'un mois, il commence à suivre certains mouvements des yeux (objets, personnes). Il reconnaît les voix de son papa et de sa maman, leurs odeurs, leurs caresses.

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
AUCUNE, SAUF PRESCRIPTION MÉDICALE !

1 à 3 mois – À la découverte du monde

- Bébé fait 5 repas par jour.
- Il tient sa tête droite.
- Ses mains sont plus facilement ouvertes. Il commence à les refermer « consciemment » lorsqu'on y glisse quelque chose.
- Il lui arrive de sourire seul, avant qu'on lui sourie.
- Il gazouille, dit « areu » !
- Il dort 18 heures sur 24, toujours selon son rythme à lui.

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
AUCUNE, SAUF PRESCRIPTION MÉDICALE !

LA VANILLE : UNE HUILE ESSENTIELLE SUR MESURE POUR LES BÉBÉS

Dès les toutes premières secondes de sa vie, le bébé est assailli d'odeurs, dont l'impact est immense non seulement sur son bien-être mais aussi sur sa santé, voire sa vie. En néonatalogie, l'huile essentielle de vanille peut en effet améliorer la survie, le bien-être et la croissance des grands prématurés.

La première étude scientifique publiée, prouvant que l'odeur d'une huile essentielle peut sauver des vies, date de 2007. Elle a été menée par Luc Marlier, chercheur au Centre d'études de physiologie appliquée de Strasbourg (CNRS), Jean Messer, néonatalogiste, et Christophe Gaugler, pédiatre. Les grands prématurés présentent très souvent des apnées (blocages) respiratoires, préoccupation n° 1 des médecins, car ces « pauses », dues à l'immaturité du système nerveux, mettent gravement en danger le cœur et causent de nombreux décès. Lorsque l'on soumet ces bébés, dans leur couveuse, à l'odeur de la vanille*, ils font jusqu'à 82 % d'apnées respiratoires en moins ! La vanille se révèle donc être un véritable traitement, visiblement plus efficace et nettement moins dangereux que les médicaments classiques de référence, en l'occurrence la caféine. Cette dernière, certes, oblige le bébé à respirer, mais, dans le même temps, perturbe son rythme cardiaque, son sommeil, sa digestion et même la circulation sanguine au niveau de son cerveau... tout comme chez les adultes en somme.

À la maison, rien n'empêche de recréer cette atmosphère propice au bien-être absolu du bébé, qu'il soit prématuré ou non. Voir « Bien-être bébé » p. 127.

* Pour en savoir plus sur les fabuleuses propriétés santé de l'aromathérapie olfactive, reportez-vous au livre *100 réflexes huiles essentielles à respirer*, Leduc.s Éditions.

4 À 5 MOIS – PETIT BONHOMME

- Bébé fait 4 repas par jour et peut éventuellement goûter un légume cuit et/ou un fruit mixé.
- Il porte ses pieds à sa bouche, joue avec ses mains.
- Il attrape des objets et les porte aussi à la bouche (jouets...).
- Il se soulève sur ses avant-bras et aimerait bien ramper jusqu'à « là-bas », mais pour l'instant, pas moyen. Cela viendra plus vite que vous ne croyez !
- Il rit aux éclats. Bonheur !
- Il gazouille de façon prolongée, comme s'il racontait de longues histoires. Ce qu'il fait peut-être, qui sait...
- Il dort 16 heures sur 24. Certains enfants commencent à imiter le rythme familial, au grand soulagement de leurs parents éreintés, mais pas tous.
- Tous les réflexes dits « primaires » du nourrisson (agripper fermement un doigt posé dans sa main, par exemple) ont disparu.
- Il suit tous les mouvements des yeux et tourne la tête vers un bruit lorsqu'il l'entend.
- Vous pouvez commencer à l'emmener à la piscine, mais uniquement au club « bébés nageurs » : l'eau y est plus chaude, l'environnement nettement plus sécurisé que dans le bassin des grands.

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

6 À 7 MOIS – L'EXPLORATION

- Bébé fait 4 repas par jour et commence à vraiment goûter de nouvelles saveurs, des purées de légumes (carotte, pomme de terre), par exemple. Quel goût bizarre par rapport au lait ! Un seul « nouvel » aliment à la fois, et en toute petite quantité, ça suffira, merci !
- Ses premières dents apparaissent (aïe !).
- Il commence à tout explorer : son corps, les objets à portée de main, les peluches, les bavoirs, les chaussettes, la brosse à dents, le porte-clés... Tout est passionnant !

- Il se tient assis et tourne sur lui-même (la tête, le dos), il peut se mettre sur le ventre ou le dos. Profitez-en pour faire une photo car il ne reste pas immobile bien longtemps !
- Il rampe, avance sur les fesses ou d'une autre façon qui lui est propre : peu importe laquelle, encouragez-le !
- Il attrape des objets plus finement, avec les doigts, et peut les passer d'une main à l'autre.
- Il peut répéter quelques syllabes inlassablement « la la la la la... ». Soyez patient, tolérant et compréhensif : vous avez fait exactement la même chose.
- Il dort 16 heures sur 24 et ses nuits commencent à ressembler à des nuits. Bonne nouvelle pour les parents !

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

8 À 9 MOIS – DOUDOU MANIA

- Bébé prend 4 repas par jour, accepte de nouvelles textures, comme les fruits écrasés ou les morceaux dans la purée/la compote. Mais c'est bizarre, quand même, en bouche, non ? Pas comme d'habitude, c'est sûr !
- Il peut s'asseoir seul, commence à faire de petites randonnées « maison » à 4 pattes.
- Il est capable d'attraper un objet ou un biscuit entre le pouce et l'index : ses mains deviennent très habiles.
- Il tripote tout, jette, casse, cache : « je suis le maître de mes jouets ! »
- Il possède au moins un doudou, auquel il tient comme à la prunelle de ses yeux. Ce qui ne doit pas vous empêcher de le passer en machine très régulièrement.
- Il babille, répétant inlassablement des syllabes ressemblantes « labakadapa... ». Si vous avez tendance à vous lasser, ne pensez pas qu'à votre confort auditif, voyons : songez que cet enfant se porte comme un charme !
- Timide voire méfiant envers les inconnus, ou même ceux qu'il a déjà vus, il se détourne pour échapper à leur regard et demande l'asile dans les bras de ses parents. Ce n'est pas le meilleur moment pour lui enseigner la politesse, vous verrez tout cela plus tard.

- Il ne dort « plus que » 15 heures sur 24, dont 9 à 12 heures de suite par nuit, et commence à refuser d'aller se coucher (début de l'angoisse de séparation). En revanche, il s'offre toujours de belles siestes d'environ 2 heures.

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

10 À 11 MOIS – À 4 PATTES

- Toujours ses 4 repas par jour, toujours les mains qui touillent les aliments ou tripotent la compote : ça colle, c'est trop rigolo !
- Le quatre-pattes va bon train, bébé se propulse à peu près partout comme ça, et à grande vitesse en plus. Il peut aussi se tenir debout (pas bien stable !) à condition de bénéficier d'un appui (main, tabouret, parc...).
- Il commence à pouvoir boire au verre... mais le lâche facilement sans le faire exprès, comme tout autre objet d'ailleurs. Profitez-en pour mesurer les immenses progrès des matériaux incassables.
- Il est capable de répéter les mots simples et maintes fois entendus, comme « papa, maman... ».
- Il claque des mains « bravo ! », dit « bonjour/au revoir » avec ses petites mimines potelées.
- Il dort encore 14 heures sur 24, toujours 12 heures la nuit, 2 heures la journée.

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

12 MOIS – 1 AN DÉJÀ !

- Votre enfant a grandi d'environ 25 cm pendant cette première année.
- Il prend toujours ses 4 repas par jour, et commence à bien apprécier les aliments écrasés à la fourchette. À gauche, la purée, à droite, la viande ou le poisson écrasés ! Moins bonne nouvelle : il est dans une phase « je mange avec les mains » : je mets en bouche, je ressors mes mains pleines

de purée, je m'extasie et je remets le tout en bouche... Prévoir réserves d'éponges, de lessive, de serviettes en papier, et de patience.

- Il commence à marcher, ça branle un peu, mais ça avance ! À surveiller comme le lait sur le feu...
- Il se reconnaît dans la glace, et ne s'en lasse pas. Mais oui, tu es bien la plus belle (le plus beau) ! Aucun doute !
- Il essaie de boire dans tous les verres (attention à l'alcool !), de manger dans toutes les assiettes, de mettre les talons aiguilles de maman et les palmes de piscine de papa. Un peu épuisant (pour les parents) mais souvent hilarant.
- Il est capable de saisir plusieurs objets sans en lâcher d'autres, qu'il garde en main. Il sait mettre un petit objet dans un grand.
- En dehors de ses grands classiques « papa, maman... », il nomme frères, sœurs ou nounou par leur prénom (parfois revu et simplifié, par exemple « Yaya » à la place de « Anne » ou « Tof » à la place de « Christophe »), et comprend très bien « bravo », « au revoir », « prends-le », « donne-le »... Bref : il commence à mettre des mots sur son petit univers.
- Il montre des objets du doigt, soit quand il les veut, soit pour nous les désigner.
- Il dort toujours 14 heures sur 24, dont toujours 2 heures de sieste.

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

15 mois – Ce n'est plus vraiment un bébé

- Il est désormais capable de manger seul avec sa petite cuillère, à peu près proprement.
- Il marche très bien, se lève : c'est debout que l'on sort de la petite enfance !
- Il grimpe les escaliers, mais encore à 4 pattes. Attention, danger quand même !
- Il réalise des petits « montages » avec ses jouets. Souvent du grand art.
- Il parle beaucoup, mais ça ne veut pas dire grand-chose, même si quelques mots sont reconnaissables.
- Il retire lui-même ses chaussures (taille 20 !).

- Il commence à gribouiller : grands traits, gros ronds.
- Il ne dort plus que 13 heures sur 24.

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

18 mois – La petite fée du logis

- Votre enfant fait 4 repas quotidiens, accepte des plats de plus en plus variés et non mixés (toujours en plus de son lait !). Plus question de le faire boire comme un bébé : il s'en occupe tout seul, au gobelet.
- Il commence à dire « non » à quelques aliments, et si ce n'est pas encore le cas, vous ne perdez rien pour attendre.
- Il monte et descend les marches (à condition qu'on l'aide), et il adore ça... Il parvient à s'asseoir seul sur une chaise, même si c'est parfois épique !
- Il lance la balle, mais ne la rattrape pas encore.
- Artiste dans l'âme, il réalise des montages plus complexes avec ses jouets.
- Il adore déranger... mais aussi, ô divine surprise, ranger ! Ne laissez pas passer l'aubaine : mettez-le à contribution pour fourrer son bazar dans les coffres et autres boîtes spécialement conçues à cet effet. « Chaque chose à sa place ! » Et réclamez son aide dans quelques menues tâches ménagères : aligner les chaussures dans un placard, ranger les chaussettes propres et sèches dans le tiroir, etc.
- Il maîtrise une dizaine de mots, même si, souvent, vous devez les décrypter (« ava » pour « au revoir »), et comprend parfaitement ce qu'on lui demande de faire.
- Il retire ses vêtements – pas toujours au moment opportun – et imite tous les gestes (aspirateur, passage d'éponge...). Une vraie petite fée du logis, sans considération de sexe : les garçons s'y mettent autant que les filles.
- Ses dessins ne sont pas vraiment plus aboutis, mais il apprécie beaucoup les couleurs. Surtout sur les murs du salon !
- Il dort 13 heures sur 24. La sieste peut s'allonger un peu (2 à 3 heures) parce que la nuit est parfois peuplée de monstres et de cauchemars. En tout cas s'endormir le soir n'est pas une mince affaire.

Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

24 mois – Non, non, non et non !

- Votre enfant a pris environ 10 cm pendant cette deuxième année.
- « Non » à table, ça y est ? Vous en avez pour 6 mois à 1 an, prenez votre mal en patience. Car ça va être « non » d'une manière générale, autant vous prévenir tout de suite que ce sera le mot favori de l'année. Et même s'il est désormais capable de manger seul, c'est tellement moins fatigant quand maman ou papa s'en occupe...
- Il réclame à boire, à manger. Écoutez-le (un peu), mais ne le laissez ni diriger les repas, ni exiger quoi que ce soit. Il va falloir être ferme.
- Il est quasi propre (peut-être depuis 1 ou 2 mois déjà). Le pot, systématiquement proposé une demi-heure après les repas, a fini par payer !
- Il court, shoote dans un ballon, vous pouvez lui faire essayer la « vraie » piscine, dans un petit coin tranquille. Mais tous les enfants ne sont pas friands du chlore, du bruit...
- Il réalise des « montages » logiques avec ses jouets (par exemple construire une maison avec des cubes de bois).
- Offrez-lui sa première brosse à dents. Mignonne, les poils tout souples, le manche adapté, et apprenez-lui à s'en servir le plus simplement possible. Pas de dentifrice, même pour enfant : il est trop petit !
- Il s'habille (très imparfaitement) et vêt ses personnages ou ses poupées, qu'il couche et met dans leur landau.
- Il préfère jouer tout seul qu'en collectivité : si on l'oblige à être avec d'autres enfants, il peut devenir un peu agressif.
- D'ailleurs, il veut faire pas mal de choses seul et s'énerve si on l'en empêche, dit « non » à tout bout de champ, pour tout et n'importe quoi.
- Il sèche ses mains après les avoir lavées. Hourra !
- Il se reconnaît sur les photos, identifie les parties de son corps, papote à tout va, mais se désigne encore par son prénom.
- Il ne gribouille plus n'importe quoi mais parvient à copier un trait (bancal !) ou un point.

- Il dort toujours ses 13 heures sur 24. Instauration des rituels du coucher : histoires, rangement de la chambre, etc. : le sommeil de la sieste est souvent plus paisible que celui de la nuit...

Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies précisées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

TAILLE THÉORIQUE

« Normalement », les statistiques indiquent qu'un garçon de 2 ans devrait mesurer 85,6 cm et une fille, 84,3 cm. C'est précis ! Évidemment, beaucoup trop précis pour être réaliste. Il s'agit d'une moyenne. Si votre enfant mesure 6 cm de plus, tout est parfaitement normal.

30 MOIS – IL A TOUT D'UN GRAND

- Votre enfant prend désormais place à la table des grands, et mange presque la même chose qu'eux, en quantités moindres s'entend. Il découvre qu'il s'agit d'un moment de convivialité et d'aventure (nouveaux goûts). Plus question de le faire manger, il s'en charge désormais seul, qu'on se le dise. De fait, il se tient presque proprement à table, même s'il y a des « rechutes » parfois.
- Capable de marcher sur la pointe des pieds, de sauter, de courir sur une surface accidentée ou en pente, il commence à s'amuser vraiment avec son corps.
- Les « montages » avec ses jouets – cubes, Lego... – sont de plus en plus élaborés. Il associe les objets par couleur, assemble des puzzles tout simples mais du plus bel effet.
- Il arrive à nommer 5 choses de son environnement « fenêtre », « lit »...
- Quelques « non » fusent encore régulièrement, surtout à destination des parents, mais le climat est quand même moins à la rébellion.
- À condition de l'aider et de ne pas être pressé, il s'habille à peu près correctement, mais s'il faut faire vite (« allez, allez, on n'a pas le temps, là ! »), c'est lui qui « aide » en tendant les bras ou les jambes.
- Il parvient à copier un cercle (imparfait !) ou un ovale.

- Il dort encore 12 heures sur 24, dont toujours 2 heures de sieste, car les nuits peuvent être encore perturbées... Mais désormais dans un « vrai lit », exit les barreaux !

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

3 ANS – « POURQUOI ? »

- Ça y est, il monte et descend les escaliers seul, et c'est une véritable passion. Gadins assurés.
- Les séances frénétiques de pédalages sur son tricycle se succèdent à des moments plus calmes, type atelier d'enfilage de perles ou construction de figures assez élaborées avec ses cubes de bois. Les loisirs se diversifient.
- Pourquoi ? Oui, pourquoi il vous demande toute la journée pourquoi ? Parce que tout l'intéresse ! Pas vous ?
- Il dit « je », « tu », et distingue « moi » de « toi ». Si vous lui parliez encore en langage « bébé », clairement, c'est le moment d'arrêter : il construira ses phrases, son vocabulaire, en fonction de ce qu'il entendra dorénavant.
- Il habille et déshabille entièrement ses poupées, ses personnages, dépiaute ses jouets ou votre téléphone portable.
- En observant avec quelle main il saisit ses jouets ou dessine, vous pouvez en déduire presque à coup sûr s'il est gaucher ou droitier (avant, ambidextre, il se servait indifféremment des 2 mains).
- Il compte jusqu'à 3, 5, 7 ou même 10, possède un vocabulaire étendu, connaît les couleurs, conjugue les verbes, se fend de phrases avec des adjectifs.
- Il adore jouer avec les autres enfants, se faire des copains/copines. Voilà qui tombe bien puisque ce soudain intérêt pour les autres coïncide avec l'entrée à la maternelle ! Et les premiers repas à la cantine...
- Il sait s'il est une fille ou un garçon. Ne souriez pas : les ennuis vont commencer !
- Il copie une croix, dessine un bonhomme « têtard ».
- Il a plus d'assurance, mais réclame quand même votre aide pour demander quelque chose ou faire valoir ses droits, par exemple quand il s'est fait piquer sa place en attendant son tour au toboggan.
- Il est propre, au moins le jour et presque toujours la nuit.

- Si ce n'est déjà fait, il est grand temps d'abandonner totalement et définitivement le biberon, la tétine, la sucette ou tout objet en bouche en permanence. C'est aussi mauvais pour les dents que pour l'articulation future des mots et même l'apprentissage du langage.
- Il dort toujours 12 heures sur 24 et n'en a pas terminé avec les phobies du noir, les monstres sous le lit, les extraterrestres qui menacent de rentrer par la fenêtre, la peur de rester seul... Chez certains enfants, c'est le temps des veilleuses et des portes qui restent ouvertes « pour voir la lumière allumée dans la chambre des parents ».

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

TAILLE THÉORIQUE (BIS)

« Normalement », les statistiques indiquent qu'un garçon de 3 ans devrait mesurer 94,2 cm et une fille, 92,7 cm. Encore une fois, il s'agit d'une moyenne. Si votre enfant mesure 7 cm de plus, tout va bien !

4 ANS – L'IMAGINATION AU POUVOIR

- Votre enfant mange maintenant exactement comme les grands, en quantités adaptées et proprement.
- C'est la très grande forme : il pédale, saute, court, nage, renvoie la balle, apprend à faire du « vrai » vélo...
- Habile, il tient droit sur un seul pied.
- Précis, il coupe du papier avec des ciseaux (bouts ronds).
- Malin, il imagine des formes improbables avec ses cubes, sort du carcan « concret » pour plonger dans celui de l'invention.
- Il est capable de comprendre des phrases plus complexes avec des notions d'espace (là-bas, derrière...), parle BEAUCOUP, pose BEAUCOUP de questions... non il n'est pas hyperactif, il a juste 4 ans.
- Adroit, il copie un carré, dessine un bonhomme « tentacules », peint, collectionne les feutres et adore dépasser autour des feuilles de dessin, sur la table en marbre clair du salon.

- Ses amis imaginaires accaparent une grande partie de son temps... mais il commence aussi à avoir de « vrais » amis bien à lui : il découvre l'amitié, c'est-à-dire les relations affectives autres que familiales.
- Si vous aviez jusque-là échappé aux « pourquoi », les voilà !
- Vous lui lisiez des livres et lui racontiez des histoires simples et concrètes ? Changez de registre et entraînez-le dans les mondes imaginaires !
- Il dort 11 heures sur 24 : des nuits de sommeil parfait, de 10 à 12 heures, et parfois une sieste, mais pas toujours.

Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

COUCHE-TÔT OU COUCHE-TARD ?

Certains enfants sont des couche-tôt, ils donnent des signes de fatigue dès 19 heures. Accompagnez l'heure du coucher en repérant les signaux (marchand de sable, pouce dans la bouche, tortillage de cheveux ou d'oreille, ou au contraire surexcitation soudaine) pour filer mettre le vôtre au lit.

D'autres, couche-tard, font encore la nouba à 21 heures. Prévenez-les fermement qu'à 21 h 30, il n'y aura plus personne, et que, sauf exception – réveillon et jour de fête –, il est hors de question de négocier.

5 ANS – DE LA SUITE DANS LES IDÉES !

- Votre enfant mange un peu de tout... sauf ce qu'il n'aime pas ! Et la liste peut être longue, très longue...
- Il attache ses lacets de chaussures, saute à cloche-pied, joue au foot ou à l'élastique, à la marelle... ça ne s'arrête jamais.
- Il copie des formes complexes (arbre, maison, animal), dessine des bonshommes de plus en plus réalistes, avec de nombreux détails, des vêtements par exemple. Il se lance dans des puzzles plus élaborés (50 pièces).
- Il connaît son âge, écoute avec une grande attention, observe énormément. Il forme des phrases claires, intelligibles, il a de la suite dans les idées !
- Il différencie le matin et l'après-midi.

- Les plus précoces réclament à dormir chez un copain... les autres, ce sera pour l'année prochaine. C'est que, à l'école, les enfants travaillent parfois en groupe... grande nouveauté!
- Il dort 11 heures sur 24 et les rituels du coucher s'atténuent. L'heure du coucher doit toujours rester clairement annoncée (tôt) et fermement respectée mais il a le droit de ne plus faire la sieste s'il la refuse.

Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP!

AFFECTIONS PLUS FRÉQUENTES SELON LE SEXE DE L'ENFANT

MALADIES DE FILLES	MALADIES DE GARÇONS
• l'angiome « fraise »	• l'asthme
• l'arthrite juvénile (« maladie rhumatismale »)	• le daltonisme (ne pas voir les bonnes couleurs)
• l'infection urinaire	• la dyslexie (voir dans ce livre « DYS », p. 173)
• l'intolérance au gluten	• l'énurésie (pipi au lit)
• la lucite estivale bénigne	• la hernie inguinale
• la luxation de la hanche	• l'hyperactivité
• les poux	• le purpura rhumatoïde
• la scoliose	• le saignement de nez

Pour certaines d'entre elles, il existe une réponse en aromathérapie, vous les trouverez dans ce livre. Pour d'autres, non (scoliose, hernie)!

6 ANS – PRESQUE AUTONOME

- Votre enfant a grandi d'environ 60 cm depuis sa naissance, à raison d'environ 6 cm/an depuis l'âge de 3 ans.
- Il coupe désormais sa viande seul.
- Il saute à pieds joints, boutonne ses vêtements, remonte une fermeture éclair.

- Il est capable d'intégrer des termes abstraits dans ses phrases (vacances, mourir, amour...) et de distinguer sa droite de sa gauche.
- Ses bonshommes sont parés de couleurs réalistes, par exemple les beaux cheveux jaune paille de maman, ou gris serpillière de papi.
- Il sait qu'il a 10 doigts et vous les met sous le nez pour bien vous le faire comprendre (parfait ma chérie), connaît les jours de la semaine et les récite parfois toute la journée (c'est bien mon ange).
- Une sieste ? C'est pour les minus !

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

7 À 10 ANS – L'ÂGE DE RAISON

- Votre enfant a atteint l'âge de raison, c'est-à-dire l'âge de vivre en société, d'avoir intégré « les règles », de distinguer ce que l'on a le droit de faire de ce qui est interdit, d'un point de vue légal et moral.
- On ne la lui fait plus : c'est un grand. Pour presque tout. Maman, Mamaaannn ? Tu es là ?
- Il est habile, adroit, physiquement équilibré. Vers 10 ans, il atteint l'âge « limite » de l'enfance, avec un petit orteil dans l'adolescence.
- Sa chambre, c'est chez lui : il gère, range (hum !), classe, dissimule ses petits secrets. Respectez son intimité, son jardin secret.
- Il ne dessine plus de bonshommes, mais des personnages, parfois de profil, avec des proportions (plus) réalistes.
- À l'école, il apprend à lire, à écrire, à compter, à se concentrer, à travailler, à réfléchir. Plus il se rapproche de ses 10 ans, plus il tient des raisonnements abstraits (maths par exemple).
- Vers 10 ans, il a un(e) meilleur(e) ami(e) et effectue de petits trajets seul (école, nounou, boulangerie...). Voici venu le temps d'âpres discussions autour de l'argent de poche et du double des clés de la maison.
- Il est capable de faire des puzzles de 100 pièces ou plus.
- Premières amours, premières vraies passions sportives, bonne maîtrise du corps, des gestes : l'enfant commence à vraiment se frotter au monde avec ses propres armes.
- Il dort 10 heures par nuit. Les siestes ? C'est de l'histoire très ancienne !

♦ Ses huiles essentielles pour cette période :
Seules celles indiquées dans nos formules doivent être utilisées, et selon les posologies indiquées.
AUCUNE AUTOMÉDICATION HASARDEUSE SVP !

ÉCRIRE POUR (SE) FAIRE PLAISIR !

Dans l'année, encouragez votre enfant à écrire pour le plaisir, par exemple à tenir un journal intime (que vous vous interdirez formellement d'aller lire). Le but : lui faire comprendre que toutes ces heures passées à l'école à apprendre à écrire, ce n'est pas pour couvrir des pages entières de « a », de « i » ou de « chien », mais bien pour se faire plaisir… et faire plaisir aux autres. Vous partez en vacances ? Proposez à votre enfant d'écrire des cartes postales aux grands-parents, aux copains.

L'AROMATHÉRAPIE POUR ENFANTS EN 14 QUESTIONS RÉPONSES

1. Les huiles essentielles, c'est quoi ?

L'huile essentielle (HE), c'est la fraction odorante volatile extraite des organes sécréteurs d'un végétal. C'est le parfum concrétisé de la plante, un véritable concentré. Lorsque vous épluchez une orange ou que vous traversez une forêt de pins ou d'eucalyptus, ce sont leurs huiles essentielles que vous sentez. Elles peuvent être extraites de différentes parties d'un végétal : les feuilles (ex : eucalyptus), les fleurs (ex : camomille), l'écorce (ex : la cannelle), le bois (ex : le cèdre), le zeste (ex : le citron, l'orange) ; et bien d'autres encore : les graines, les baies, les fruits, le bulbe...

2. Comment sont obtenues les huiles essentielles ?

La plupart sont obtenues par distillation ou entraînement à la vapeur d'eau. Lorsqu'on les extrait par expression (des écorces d'agrumes par exemple), on les appelle *essences*.

Pour nous, les huiles essentielles représentent le parfum de la plante. Mais pour les plantes, ces composés odorants constituent leur arsenal de survie : elles les aident à se protéger du soleil, des maladies et des prédateurs, elles permettent leur cicatrisation et leur guérison grâce à leurs activités antiseptiques et antibiotiques. Les plantes, les arbres, les

fruits, les légumes... sans huiles essentielles, aucun de ces végétaux ne survivrait plus de quelques heures.

En utilisant leur distillat, nous bénéficions de toutes ces propriétés.

3. Comment se présentent les huiles essentielles ?

Elles sont conditionnées en petits flacons (le pharmacien, lui, en reçoit de plus grands pour ses préparations!). Le prix peut vous sembler assez élevé par rapport à leur taille, minime. Mais les huiles essentielles sont si puissantes que vous n'employez qu'une ou quelques gouttes à chaque fois. Votre flacon durera donc très longtemps. Utilisées avec discernement, dès les premiers symptômes, elles règlent le problème en quelques jours. Vous aurez à peine entamé votre flacon ! Par ailleurs, comme elles se gardent des années – quasi indéfiniment, même si la date de péremption, légale, est de 5 ans –, l'aromathérapie se révèle donc, au contraire, plutôt économique.

On trouve aussi les huiles essentielles sous forme de mélanges, en spray ou en huile de massage, par exemple : selon les laboratoires, les produits sont plus ou moins efficaces, plus ou moins intéressants. Nous vous en suggérons quelques-uns dans ce livre, particulièrement bien formulés à notre avis. Ce qui n'empêche pas de trouver d'autres gammes et d'autres marques tout à fait honorables ! Dites-vous juste que toutes ne se valent pas, et que ce n'est pas parce qu'un produit se vante d'être « aux huiles essentielles » que c'est forcément un bon produit. Avant de l'acheter, posez-vous quelques questions. Quelles huiles essentielles renferme-t-il précisément ? En quelles proportions ? Pour quel usage ? Si vous n'obtenez pas de réponses satisfaisantes en interrogeant le revendeur ou, même, en lisant l'étiquette, méfiez-vous.

Vous pouvez aussi commander au pharmacien des préparations magistrales aux huiles essentielles. Dans ce livre, vous trouverez de nombreuses formules de gouttes nasales, talc ou suppositoires à demander à l'officine. Non seulement il est quasiment impossible de les réaliser soi-même à la maison (voir notre encadré « suppositoires au beurre de cacao : à éviter ! », p. 57), mais, en outre, certaines formules intègrent des huiles essentielles exclusivement délivrées sous forme de préparation magistrale (pas de vente d'un flacon unitaire au public).

4. Comment agissent-elles ?

Les huiles essentielles agissent de diverses façons sur notre organisme. Antidouleur, antispasmes, décongestionnantes, elles peuvent aussi aider à mieux digérer, assainir la peau, lutter contre le stress ou la cellulite, accélérer la cicatrisation... bref : à chaque affection son ou ses huiles essentielles ! Tout dépend du végétal, de sa provenance, de la partie de la plante distillée et donc de l'huile essentielle obtenue.

5. Peut-on remplacer une huile essentielle par une autre ?

Non, sauf si vous êtes spécialiste en aromathérapie ! Comme les plantes (phytothérapie), chaque huile essentielle (aromathérapie) est dotée d'une composition bien spécifique, mosaïque de molécules aux noms un peu barbares tels que les cétones, les esters, les lactones, les phénols, les terpènes, etc. Un chimiste privé de son nez pourrait fort bien retrouver le nom d'une huile essentielle en l'analysant : son profil en molécules actives détermine à la fois sa carte d'identité et son « CV ». Selon sa teneur en telle ou telle molécule active, l'huile essentielle possédera des propriétés plutôt anti-inflammatoires, tonifiantes ou au contraire antistress, ou encore antidouleur.

Cela dit, toutes les huiles essentielles, sans exception, sont antiseptiques (certaines sont même très antibiotiques !) et toutes, sans exception, peuvent jouer plusieurs rôles santé en raison de la grande variété de molécules qu'elles renferment. Jusqu'à 250 pour les plus polyvalentes d'entre elles, telle la lavande ! Tout l'inverse d'un médicament qui ne renferme qu'une, parfois deux molécules actives. C'est pourquoi chaque huile essentielle peut aider à solutionner divers troubles, alors qu'un médicament de synthèse, normalement, ne traite qu'un seul problème.

Mini-abécédaire des principes actifs

Les alcools (linalol, thujanol, géraniol…)

Ce sont…

- de très bons anti-infectieux +++
- de très bons antibactériens +++
- de très bons antifongiques +++
- d'excellents stimulants de l'immunité +++
- de très bons neurotoniques +++
- très malléables et très faciles à utiliser chez les enfants

Remarque : en aromathérapie pour enfants, les huiles essentielles renfermant de forts taux d'alcools* sont les plus intéressantes en infectiologie. On peut les employer sans risque sur la peau, même pures. Elles sont d'une innocuité quasi parfaite !

Exemples :

- thym à thujanol, à linalol, à géraniol
- lavande vraie
- bois de rose
- arbre à thé (tea tree)

Les cétones

Ce sont…

- d'excellents mucolytiques (qui fluidifient le mucus pour faciliter l'expectoration et la respiration) ++++
- d'excellents antiparasitaires ++++
- d'excellents antiviraux ++++

Remarque : à forte dose, ils sont neurotoxiques pour les enfants ; aussi, les huiles essentielles renfermant de forts taux de cétones sont généralement écartées de ce livre. Excepté l'hélichryse italienne et le romarin à verbénone, aux propriétés remarquables, mais employées avec précaution et uniquement en application cutanée (sur la peau).

---

* Rien à voir avec l'alcool que nous buvons, autrement appelé « éthanol » ! Il n'y a pas d'éthanol dans les huiles essentielles !

Exemples :

- hélichryse italienne
- romarin à camphre
- menthe

Les coumarines

Ce sont...

- d'excellentes sédatives nerveuses, voire hypnotiques ++++

Remarque : en règle générale, on prend plutôt les huiles essentielles riches en coumarines par voie orale, car, appliquées sur la peau et sous l'effet du soleil, certaines peuvent entraîner des taches cutanées. Une propriété particulièrement recherchée, justement, avec la bergamote dans les huiles solaires, mais elle s'y trouve alors à des concentrations très faibles et fortement diluée pour une répartition harmonieuse sur la peau, donc un hâle uniforme. Quant à la lavande, même si on l'applique pure sur de petites surfaces, elle ne cause pas d'ennuis esthétiques, à condition bien sûr de ne pas exagérer...

Il existe des milliers de coumarines différentes dans la nature. Ces composants naturels sont très étudiés par les parfumeurs, en raison de leur pouvoir aromatique enchanteur. De fait, les huiles essentielles riches en coumarines sont très, très odorantes (parfum de vanille, de foin, d'amande, d'herbes) !

Exemples :

- lavande vraie
- mélisse
- bergamote
- khella

UNE LAVANDE N'ÉQUIVAUT PAS À L'AUTRE !

La lavande vraie *(Lavandula angustifolia)* renferme 1 500 mg de coumarines par kg, soit beaucoup plus que la lavande aspic *(Lavandula latifolia spica)* qui n'en totalise que 22 mg par kg.

Les esters terpéniques

Ce sont...

- d'excellents anti-inflammatoires ++++
- de très bons calmants +++
- de bons antiallergiques ++
- des spasmolytiques (antispasmes)

Remarque : remarquablement efficaces pour combattre les troubles nerveux et cutanés, les esters terpéniques sont cependant à utiliser avec précaution, au cas par cas. Ne les employez pas à tort et à travers !

Exemples :

♦ camomille noble
♦ matricaire
♦ tanaisie
♦ gaulthérie
♦ laurier noble
♦ géranium
♦ mandarine

Les lactones

Ce sont...

- d'excellents mucolytiques et expectorants ++++
- d'excellents cholagogues et cholérétiques (pour la digestion) +++

Remarque : à fortes doses, les lactones peuvent provoquer des réactions (choc à l'inule, par exemple, ou symptômes cutanés). Mais aux posologies précisées dans ce livre, aucun risque bien entendu.

Exemples :

♦ inule odorante
♦ laurier noble
♦ myrte à cinéole

Les phénols (thymol, carvacrol, chavicol…)

Ce sont…

- les plus antibactériens ++++
- les plus antiviraux ++++
- les plus antiparasitaires ++++

Remarque : les phénols sont toxiques pour le foie ou irritent la peau en cas d'utilisation prolongée. Par conséquent, les huiles essentielles qui en renferment beaucoup sont généralement réservées aux adultes. Cependant, elles sont si efficaces que, ponctuellement, vous en retrouverez ici ou là dans certaines formules de ce livre dédié aux enfants, à des posologies étudiées et des voies d'utilisation ne présentant strictement aucun danger.

Exemples :

- thym à thymol, à carvacrol
- origans (sauf marjolaine)
- sarriette
- giroflier
- basilic à chavicol

6. Que possèdent en particulier les huiles essentielles antiseptiques ?

Des molécules antimicrobiennes très puissantes. Vous avez certainement remarqué que, dans les pays chauds, les plats sont souvent épicés. Et plus le pays est chaud, plus les plats sont relevés ! À l'origine de cette particularité culinaire, une constatation toute simple : les épices, bourrées d'huiles essentielles – elles leur confèrent leurs parfums et leur puissance –, protègent les préparations, chaudes comme froides, de viande comme de légumes ou de fruits. Autrement dit, bien avant l'avènement des réfrigérateurs, les épices (donc les huiles essentielles) constituaient l'un des moyens les plus sûrs et les plus savoureux de conserver les aliments. On peut même remonter bien au-delà, jusqu'à l'Égypte antique. Les momies des pharaons étaient embaumées d'huiles essentielles, grâce auxquelles les corps des illustres monarques

nous sont parvenus dans un état de conservation aussi extraordinaire : pas de pourrissement, pas d'attaques de microbes.

Si toutes les huiles essentielles sont antiseptiques, celles contenant des phénols ou des alcools le sont tout particulièrement.

Dans ce livre, nous avons privilégié ces dernières, plus faciles à manipuler chez les enfants. Presque aussi antibactériennes que les phénols, les alcools ne présentent pas de toxicité, ni en usage interne, ni en usage externe.

THYM À THYMOL OU THYM À THUJANOL ? CHÉMOTYPE : UN CV TRÈS PRÉCIS

Lorsqu'on utilise une huile essentielle, il faut toujours préciser son chémotype. Par exemple, dans le thym à thymol (phénol), le chémotype c'est « à thymol ». En effet, il existe de nombreuses variétés de thym. Celui « à thymol » étant le plus riche en thymol, le spécialiste sait ainsi qu'il a affaire au thym le plus antibiotique possible. Alors que le thym à thujanol (alcool), par exemple, le sera légèrement moins, mais se montrera plus doux, donc plus adapté aux enfants. L'aromathérapie, d'une extrême précision, ne se contente jamais de la simple désignation « thym ». Il en va de même pour toutes les huiles essentielles : la lavande aspic n'a pas les mêmes propriétés que la lavande vraie, le romarin à camphre que le romarin à verbénone, etc.

7. QUELS SONT LES AVANTAGES DE L'AROMATHÉRAPIE POUR LES ENFANTS ?

L'aromathérapie soigne vite et bien. C'est une médecine immédiatement et spectaculairement efficace. Agréable, elle se respire (ça sent bon !), s'applique (un contact avec maman ou papa aide aussi à apaiser bien des douleurs et à calmer les pires chagrins), est souvent associée à la chaleur du bain ou à la douceur de la chambre. Immense avantage : les huiles essentielles ne font pas que soigner, elles renforcent les défenses naturelles. Aussi bien de la peau que du système digestif ou nerveux, ou encore des bronches : un vrai « plus », surtout à l'âge où le système immunitaire est en pleine maturation.

À propos de la maturité immunitaire

Faut-il courir chez le médecin au moindre éternuement ? Certainement pas. Les médecins constatent que les parents consultent beaucoup plus qu'avant pour des troubles ORL, et exigent de repartir avec une prescription médicamenteuse, parfois « musclée ». Or, mieux vaut laisser l'enfant construire son immunité en l'aidant avec des moyens adaptés, naturels et doux (hygiène nasale, renforcement du terrain) que de le précipiter tout droit dans le cercle vicieux de la consommation médicale systématique, au moindre bobo. Cette surconsommation de médicaments (notamment d'antibiotiques) fait peser une réelle menace sur sa santé : il risque de devenir soit résistant aux traitements antibiotiques, soit allergique (asthme, etc.), et dans tous les cas n'apprendra pas à se défendre tout seul contre les infections.

En outre, il est difficile de diagnostiquer une maladie avec la seule présence d'un peu de fièvre ou d'une toux discrète : consulter trop tôt peut mener à des erreurs de diagnostic, donc de prescription. Mieux vaut mettre en route un des traitements conseillés dans ce livre : dans l'immense majorité des cas, tout rentrera dans l'ordre. Si au bout de quelques jours le petit malade ne se sent pas beaucoup mieux, alors vous pourrez consulter.

Infections respiratoires et aromathérapie (généralités)

L'aromathérapie évite le recours systématique aux antibiotiques. Par ailleurs, elle renforce le « terrain », ce qui permet aux enfants de passer l'hiver sans que les infections se succèdent, une situation hélas trop fréquente et redoutée par les parents. En outre, c'est le seul moyen d'assainir une chambre d'enfants, pour éviter que les frères et sœurs ne se « passent » indéfiniment leurs microbes ! Sans compter que certaines huiles essentielles sont également apaisantes, en plus d'être antiseptiques, et aident votre petit bout de chou à s'endormir malgré un nez parfois bouché ou des bronches irritées. En résumé, l'aromathérapie adoucit la vie des enfants et facilite celle de leurs parents.

C'est bien connu : les jeunes enfants enchaînent les troubles respiratoires. On dit qu'il faut « 100 rhinopharyngites pour se construire une immunité solide ». Concrètement, les enfants en totalisent en moyenne 66 entre 1 et 6 ans, ce qui fait de cette maladie la plus fréquente à cet âge ! Et comme, en matière d'ORL, tout communique, les infections ont tendance à « déborder ».

L'enfant souffre donc rarement de « rhino » seule, elle est souvent couplée à une bronchite, une laryngite ou une otite. Patience jusqu'à l'âge de 6 ou 7 ans : l'immunité sera alors acquise et les microbes ORL ne seront plus maîtres à bord.

QUAND CONSULTER ?

On l'a dit, on le répète : les enfants construisent leur immunité. Cela passe par des petits accès de fièvre, des rhinopharyngites à répétition, un nez qui coule... c'est normal. Ne consultez pas pour des signes de toute évidence bénins, vous ne rendriez pas service à votre enfant. En revanche, prenez rendez-vous :

- si la fièvre persiste depuis 3 jours au moins ;
- si la fièvre touche un bébé de moins de 3 mois ;
- si l'état général est inquiétant (difficultés respiratoires, douleurs importantes, maux de tête violents, fatigue ou somnolence permanente, vomissements) ;
- si les symptômes persistent malgré la mise en œuvre des conseils de ce livre.

Et, bien évidemment, appelez les secours médicalisés en cas de déclenchement brutal d'un problème respiratoire, par exemple.

Les différences anatomiques entre les enfants et les adultes

Les enfants ne sont pas des adultes en miniature. Par exemple, les jeunes enfants n'ont pas de sinus frontaux. En outre, ils ont tout en « petit » : canaux plus étroits, trompes d'Eustache (dans l'oreille) plus courtes, volumes plus restreints, diamètre des bronchioles minuscule... et amygdales plus volumineuses : tout est propice à la stagnation des sécrétions et aux infections ORL.

Les 5 maladies ORL infantiles les plus fréquentes

Les enfants possèdent un système immunitaire immature. Contrairement aux adultes en bonne santé, ils attrapent les microbes qui passent, quels qu'ils soient et en toute saison. Ils n'ont donc pas de maladie ORL « de

prédilection », et enchaînent souvent otite, rhinopharyngite, rhume et autre bronchite. Les bébés souffrent souvent du nez et des oreilles; les enfants plus âgés, des allergies, de la gorge et des sinus.

1. Rhume (voir p. 254)

Le nez est bouché... et coule, l'enfant tousse lorsqu'il est allongé... Il faut surtout éviter les complications possibles (otite...).

2. Rhinopharyngite (voir p. 253)

Gorge rouge, nez qui coule (avec pus), parfois forte fièvre, le tout disparaît en 1 semaine maximum. Si l'enfant est encore tout bébé, des rhinopharyngites (quasi) permanentes peuvent trahir un reflux gastrique. Faites vérifier par votre médecin.

3. Sinusite (voir p. 271)

Elle ne concerne que les enfants de plus de 2 ans. Avant, voir ethmoïdite (p. 183).

4. Angine (voir p. 106)

Elle peut être rouge (virale) ou blanche (bactérienne) mais ne réclame pas automatiquement des antibiotiques, loin de là.

5. Otite (voir p. 231)

Il faut absolument la soigner correctement afin d'éviter qu'elle ne dégénère en otite chronique.

Voir aussi « bronchite » (p. 133), « toux » (p. 284).

LES HUILES ESSENTIELLES INTERDITES AUX ENFANTS

- Absinthe
- Achillées
- Acores
- Aneths
- Anis étoilé (badiane)
- Anis vert
- Armoises
- Balsamite
- Basilic camphré
- Boldo
- Buchus
- Calaments
- Camphrier du Japon (bois)
- Cannelles (sauf conseil professionnel)
- Carvi
- Cèdres
- Chénopode
- Curcuma
- Cyprès bleu
- Eucalyptus dives (mentholé)
- Eucalyptus polybractea à cryptone
- Germandrées
- Hysope officinale *ssp* officinale
- Lantana
- Lavande stoechade
- Menthes, sauf menthe bergamote et menthe poivrée (cette dernière est cependant interdite aux bébés), et menthe pouliot (dans les formules anti-poux seulement)
- Moutarde noire
- Muscade
- Myrique baumier
- Origans (sauf marjolaine)
- Persils (simple, frisé)
- Ravensare anisé
- Romarin à camphre (sauf conseil professionnel)
- Romarin à verbénone (sauf conseil professionnel)
- Rue odorante
- Santoline
- Sassafras
- Sauges
- Souchet
- Tagète
- Thuya
- Zédoaire

À utiliser avec précaution

- Giroflier
- Hélichryse
- Niaouli

Interdites aux bébés mais utilisables par les enfants 

- Eucalyptus globuleux
- Menthe poivrée

Des réactions qui leur sont propres

Les enfants présentent souvent des signes impressionnants, voire spectaculaires. C'est normal : leur corps réagit excessivement, avec une tendance à « tout mélanger » (symptômes digestifs et généraux pour une « simple » rhino), ils ne régulent pas encore bien leur fièvre. Tout cela va se mettre en place progressivement et, s'il faut évidemment les soigner, il est aussi nécessaire de laisser leur organisme se défendre et s'organiser. Le bon côté des choses, c'est qu'ils réagissent également très bien aux traitements, surtout naturels. Plantes, huiles essentielles et homéopathie sont vraiment les alliées de la santé de l'enfant. Les parents le savent bien, à en juger les témoignages au comptoir !

8. Y a-t-il des précautions d'emploi particulières pour les enfants, les bébés ?

Oui, comme tout produit actif. D'une manière générale, retenez que les huiles essentielles sont extrêmement puissantes, c'est pourquoi leur flacon est souvent si petit !

1. Vous en utilisez 1 ou 2 gouttes à chaque fois, pas plus ! Respectez absolument la posologie indiquée. 1 goutte, c'est 1 goutte, ce n'est pas 2 gouttes, et 3 fois par jour, ce n'est pas 5 fois par jour.
2. En dehors de quelques rares exceptions, les huiles essentielles ne s'appliquent pas pures sur la peau, mais diluées dans une huile végétale (HV).

3. Pour les bains aromatiques, il faut les mélanger au préalable à une base neutre pour bain, sinon elles restent en surface et risquent de brûler la peau. Alors qu'associées à leur huile de support, elles sont si douces !
4. Certaines huiles essentielles sont déconseillées et même contre-indiquées pour les bébés et les jeunes enfants. Ne vous inquiétez pas : elles ne figurent évidemment pas dans ce livre. Mais vous devez respecter les précisions « réservé aux enfants » : cela veut dire alors qu'elles ne conviennent pas aux bébés (moins de 30 mois). Pour plus de sûreté, l'avertissement est matérialisé par ce petit pictogramme : Bébé.

Dans ces conditions, correctement employées et aux doses physiologiques, les huiles essentielles ne présentent absolument aucun danger. Au contraire : elles ne vous veulent que du bien !

9. Quelles sont les voies d'utilisation ?

Certaines huiles essentielles fonctionnent mieux en interne, d'autres en externe. Souvent, l'idéal est d'attaquer sur tous les fronts, pour un résultat optimal et souvent spectaculaire. Ne vous cantonnez pas à une seule huile essentielle si nous proposons un mélange, et respectez les modes d'utilisation, très simples, précisés pour chaque formule.

L'application sur la peau (voie cutanée)

C'est la voie la plus utilisée chez les jeunes enfants. Loin de traiter seulement localement le bouton ou la plaque d'eczéma, les huiles essentielles, en pénétrant le derme, rejoignent la circulation sanguine périphérique puis générale, pour jouer un rôle en interne.

On peut donc soigner un trouble général, interne ou fort éloigné de la zone sur laquelle on applique les huiles essentielles, sans avoir besoin de les avaler. Par ailleurs, le geste simple mais apaisant du massage permet aussi de détendre l'enfant, notamment en fin de journée. Les petits apprécient généralement ce moment de douceur et de contact, à la fois thérapeutique et de communication non verbale.

ZONES D'APPLICATION	RÉSULTAT
Nuque, tempes, front, lobes et autour des oreilles	Action locale (mal de tête, mal des transports, otite)
Thorax	Pulmonaire
Colonne vertébrale	Système nerveux
Ventre	Interne (intestins, foie, estomac)
Voûte plantaire, paume des mains, poignets (face interne), plexus solaire	Système nerveux
Tout le corps	Massage global = résultat global (antistress notamment)

Les dosages requis

Pour les enfants, comptez 100 mg (soit 2 à 3 gouttes), 5 fois par jour. Par exemple : 2 gouttes pures d'huiles essentielles 5 fois par jour

OU

20 gouttes du mélange suivant pour massages :

- HE (huile essentielle) 3 ml
- HV (huile végétale) qsp 30 ml

Dans cette préparation, 20 gouttes de mélange final correspondent à 2 gouttes d'huile essentielle.

Attention ! **Quelques huiles essentielles peuvent être allergisantes appliquées sur la peau. Faites un petit test dans le pli du coude de l'enfant, où la peau est très tendre et réactive. Déposez-y une goutte d'huile essentielle et patientez quelques heures. Si vous n'observez aucune réaction, irritation ou rougeur, vous pouvez l'appliquer sans crainte, aux doses préconisées : le corps de l'enfant « l'accepte ». En revanche, si vous notez une réaction cutanée bizarre, évitez d'utiliser cette huile essentielle par voie locale (peau, muqueuses).**

LISTE DES HUILES ESSENTIELLES DERMOCAUSTIQUES

(à éviter en application cutanée)

ou alors très diluée dans une huile végétale ou encore 1 seule goutte pure sur une toute petite surface, très ponctuellement

- Ail
- Ajowan
- Aunée (interdite*)
- Basilic
- Baume de tolu (pas d'usage prolongé)
- Baume du Pérou (pas d'usage prolongé)
- Citron (zeste)
- Citronnelle
- Cumin
- Giroflier
- Laurier noble (peut être allergisante)
- Lemongrass
- Livèche (éviter l'usage prolongé)
- Massoïa (hyperallergisante !)
- Menthe poivrée (sauf très localisée – les autres menthes sont interdites !)
- Millepertuis (allergisante)
- Oignon
- Origan compact
- Origan de Grèce
- Origan d'Espagne
- Sarriette (interdite*)
- Serpolet
- Tagète (interdite)
- Térébenthine du pin (allergie possible)
- Thym à thymol
- Thym saturéoïdes
- Verveine citronnée

** « Interdite » seulement en application sur la peau !*

LISTE DES HUILES ESSENTIELLES PHOTOSENSIBILISANTES

(ne pas appliquer avant une exposition solaire)

- Ammi visnaga (= khella)
- Angélique
- Bergamote (zeste)
- Cannelles
- Cédrat (zeste)
- Céleri
- Citronnier (zeste)
- Limette
- Mandarine (zeste)
- Moutarde noire
- Orange (zeste)
- Oranger bigaradier (zeste)
- Pamplemousse (zeste)

Attention ! **Aucune de ces huiles essentielles ne doit être donnée à un bébé par voie orale (à avaler) sans ordonnance médicale.**

5 massages aromatiques spécial enfants

1. Le marchand de sable

- HE lavande vraie 1 ml
- HE marjolaine 1 ml
- HE orange 0,5 ml
- HV amande douce qsp 15 ml

Ce massage calmant induit le sommeil. À effectuer après le bain du soir.

2. SOS

- HE bois de rose 1 ml
- HE ciste 1 ml
- HE arbre à thé 0,5 ml
- HE géranium 0,5 ml
- HV calendula qsp 15 ml

Ce mélange est à utiliser en application et/ou en massage doux, à raison de quelques gouttes 2 à 3 fois par jour sur une blessure, une coupure, jusqu'à cicatrisation.

3. ORL polyvalent

- HE eucalyptus radié 0,5 ml
- HE ravintsara 2 ml
- HE arbre à thé 0,5 ml
- HE lavande 2 ml
- HV calophylle qsp 15 ml

Appliquez quelques gouttes de cette formule sur le thorax et le dos en cas de bronchite, sur le front et les tempes en cas de rhume ou de sinusite, autour de l'oreille en cas d'otite. 3 à 5 fois par jour, jusqu'à la guérison.

4. « Maman, j'ai mal au ventre ! »

- HE estragon 0,5 ml
- HE gingembre 0,5 ml
- HE laurier noble 0,5 ml
- HE fenouil 0,5 ml
- HV calophylle qsp 15 ml

Massez le ventre en rond avec quelques gouttes de ce mélange, en cas de « mal au ventre », constipation ou diarrhées, plusieurs fois par jour si nécessaire.

5. « Maman, ça me gratte ! »

- HE eucalyptus citronné 0,5 ml
- HE estragon 0,5 ml
- HE camomille romaine 0,5 ml
- HE tanaisie 0,5 ml
- HV calendula qsp 15 ml

Appliquez localement sur les régions qui démangent (allergie cutanée, eczéma...), 3 à 4 fois par jour si besoin.

La voie orale (huiles essentielles à avaler)

Les huiles essentielles prises par voie orale doivent être considérées comme des médicaments : s'il est question d'1 goutte, il n'est pas question de 2. Veillez à respecter impérativement les posologies et à donner aux enfants exclusivement les huiles essentielles conseillées dans ce livre. N'en administrez ni plus, ni plus souvent qu'indiqué : votre enfant ne guérirait pas

plus vite, mais risquerait de souffrir des effets indésirables. Ce qui ne peut pas être le cas aux posologies indiquées au fil des pages, bien évidemment.

La voie orale est réservée aux enfants (de + de 30 mois), elle ne convient pas aux bébés (jusqu'à 30 mois). Quelle que soit la forme galénique – huile essentielle pure, diluée, gélule, sirop, capsule ou de toute autre présentation –, comptez 25 mg d'huile essentielle, soit 1 à 2 gouttes (sur un sucre, dans une petite cuillère à café de miel, dans un sirop) par prise, à raison de 3 prises par jour.

Les huiles essentielles ne se mélangent pas à l'eau : elles restent en surface. Pour parvenir à les diluer dans une tisane, une boisson chaude quelconque, et les rendre ainsi plus « acceptables » au goût de l'enfant, on peut les mélanger avec du solubol, un solubilisant 100 % naturel et non alcoolisé. Comptez 1 goutte d'HE pour 9 gouttes de solubol. Au final, si l'enfant doit avaler 1 goutte d'HE, il vous faudra donc verser 10 gouttes du mélange solubol + HE dans la boisson. Tout ceci vous sera reprécisé à chaque fois, au fil du livre, ne vous inquiétez pas.

Bébé ***Attention !*** **La voie orale est interdite chez les bébés. Elle n'est utilisable chez l'enfant de moins de 7 ans que sur prescription médicale et sous certaines présentations.**

10 tisanes aromatiques spécial enfants

1. Belle peau (impétigo, eczéma...)

- Lavande (fleurs) 10 g
- Pensée sauvage (fleurs) 5 g
- Souci (fleurs) 5 g
- Bardane (racines) 20 g

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez bouillir 2 minutes, puis infuser 5 minutes. Filtrez. Ajoutez 1 goutte d'HE de citron diluée dans 1 cuillère à café de miel. Donnez 2 tasses/jour à l'enfant.

2. Bronchite

Fleurs pectorales $\overline{aa}$ (à parties égales) :

- Mauve
- Pied de chat
- Coquelicot

- Bouillon-blanc
- Guimauve
- Tussilage
- Violette

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez soigneusement. Ajoutez 1 goutte d'HE de thym à thujanol diluée dans 1 cuillère à café de miel. Donnez 3 tasses/24 heures à l'enfant.

3. Nervosité

- Oranger amer (fleurs + feuilles) 10 g
- Lavande (fleurs) 10 g
- Camomille (fleurs) 5 g
- Aubépine (sommités fleuries) 15 g

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez soigneusement. Ajoutez 1 goutte d'HE de mandarine diluée dans 1 cuillère à café de miel. Donnez à l'enfant 1 tasse au coucher +, si besoin, 1 ou 2 tasses dans la journée.

4. Fièvre, état fébrile

- Sureau (fleurs) 20 g
- Bourrache (fleurs) 20 g
- Tilleul (bractées) 10 g

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez soigneusement. Ajoutez 1 goutte d'HE de gingembre diluée dans 1 cuillère à café de miel. Donnez à l'enfant 1 tasse 3 à 4 fois par jour.

5 & 6. Vers, oxyures

- Camomille (fleurs) 20 g
- Tanaisie (plante) 20 g
- Séné (feuilles) 10 g
- Thym (feuilles) 10 g

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez soigneusement. Ajoutez 1 goutte d'HE de camomille noble diluée dans 1 cuillère à café de miel. Donnez à l'enfant 1 tasse 2 fois par jour.

✚

Hydrolats aa (à parties égales) :

- HA camomille
- HA lavande

Comptez 1 cuillère à dessert pure matin et soir (pas d'infusion ni d'eau), dans laquelle vous ajoutez 1 goutte d'HE de thym à linalol diluée dans 8 gouttes de Labrafil*. Renouvelez à chaque pleine lune et absence de lune. Continuez le traitement 2 à 3 fois de suite.

7. Coqueluche

- Violette (fleurs) 20 g
- Mauve (fleurs) 20 g
- Réglisse (racines) 30 g
- Thym (feuilles) 20 g

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez infuser 10 minutes. Filtrez soigneusement. Ajoutez 1 goutte d'HE de cyprès diluée dans 1 cuillère à café de miel. Donnez à l'enfant 1 tasse 3 à 4 fois par jour.

8. Varicelle

- Plantain (feuilles) 20 g
- Cassis (feuilles) 20 g
- Camomille (fleurs) 10 g
- Echinacée (racines) 30 g

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez soigneusement. Ajoutez 1 goutte d'HE de niaouli diluée dans 1 cuillère à café de miel. Donnez à l'enfant 1 tasse 3 à 4 fois par jour.

+ compresses locales

- HE menthe 1 goutte
- HE tanaisie 1 goutte
- HE géranium 1 goutte
- HV calendula 10 gouttes

9. Diarrhées

- Myrtille (baies) 20 g
- Fraisier (racines) 10 g
- Salicaire (sommités fleuries) 20 g
- Cannelle (écorce) 10 g

* excipient délivré à l'officine, qui permet de rendre les huiles essentielles miscibles à l'eau.

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez bouillir 2 minutes, puis infuser 10 minutes. Filtrez soigneusement. Ajoutez 1 goutte d'HE de thym à thujanol diluée dans 1 cuillère à café de miel. Donnez à l'enfant 1 tasse 3 à 5 fois par jour.

10. Agitation, insomnie

- Passiflore (plante) 20 g
- Aubépine (sommités fleuries) 20 g
- Mélisse (feuilles) 10 g
- Tilleul (bractées) 10 g

Comptez 1 cuillère à café de ce mélange par tasse d'eau. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez soigneusement. Ajoutez 1 goutte d'HE de lavande vraie diluée dans 1 cuillère à café de miel, si possible de lavande. Donnez à l'enfant 1 ou 2 tasses dans la journée + 1 au coucher.

La voie rectale (suppositoires)

C'est la meilleure voie d'administration d'huiles essentielles chez les bébés et les jeunes enfants, en particulier pour traiter tous les problèmes ORL (rhume, grippe, toux, bronchite, angine, otite, fièvre...). La posologie habituelle est de 2 à 3 suppositoires par jour pendant 3 à 10 jours.

Attention ! **La plupart des personnes utilisent mal les suppositoires. Contrairement aux idées reçues, on ne les introduit pas « comme une fusée », mais la pointe en dernier lieu.**

Dosages des suppositoires*

Si plusieurs enfants d'âges différents sont soignés aux huiles essentielles, et si les adultes de la maison suivent eux aussi le même traitement, les dosages sont bien différents. Recommandation au pharmacien ou au préparateur : ajoutez 1 ou 2 gouttes d'huile végétale de millepertuis ou de calendula par suppositoire afin d'éviter toute irritation au niveau du rectum.

* Voir p. 56 « Comment sont préparés vos suppositoires... »

	DOSAGES	NOMBRE DE PRISES PAR JOUR
Bébé	35 à 50 mg d'HE/unité	2
Enfant	50 à 75 mg d'HE/unité	3
Adolescent	80 mg d'HE/unité	3
Adulte	150 à 250 mg d'HE/unité	3

Attention ! **Les suppositoires ne peuvent être fabriqués que dans le cadre d'une préparation officinale, donc à la pharmacie. Ces dosages ne sont donc pas destinés au grand public, mais permettent au lecteur de ne pas se tromper lorsqu'il administrera des suppositoires à différents membres du foyer. Pour encore plus de sûreté, demandez au pharmacien de préciser sur chaque boîte, par exemple « bronchite Ad » (pour « adulte »), « bronchite BB » (pour « bébé ») ou « angine E » (pour « enfant »), en plus des numéros de préparation.**

La voie olfactive (huiles essentielles à respirer)

On peut distinguer deux moyens différents particulièrement adaptés aux enfants : la diffusion atmosphérique et l'inhalation sèche.

La diffusion atmosphérique

C'est la meilleure façon d'assainir l'air ambiant, celui de la chambre ou du séjour. D'abord, les huiles essentielles sentent très bon ! Un appareil fonctionne en permanence à la pharmacie et ravit tous les clients. De plus, la diffusion évite de recourir aux désodorisants de synthèse, dont les odeurs sont non seulement discutables mais en outre toxiques pour la plupart. Et, en purifiant l'air, les huiles essentielles préviennent la propagation des infections.

Un diffuseur peut distiller une ou plusieurs huiles essentielles (complexe aromatique). Il doit à peine les chauffer, de manière à permettre leur évaporation sans les agresser. Les nouveaux appareils ne chauffent pas du tout : ils ionisent. C'est parfait !

Il existe de nombreux modèles de diffuseurs. Avec ou sans humidificateur, brume, couleurs et même... musique! Choisissez celui de votre maison en fonction de vos besoins. Un *diffuseur sec* est recommandé si votre habitation est déjà un peu – très/trop – humide, par exemple si vous logez au rez-de-chaussée sur jardin ou au bord de la mer, et si vous souhaitez diffuser des huiles essentielles à haute concentration, pour un résultat thérapeutique notamment. En revanche, si votre logement est trop sec (cas fréquent dans les appartements en ville), un *modèle « humide »* peut faire d'une pierre deux coups : assainir, parfumer et humidifier, pour un meilleur confort (peau, nez et yeux moins secs).

Gardez également en tête que pour rester efficaces, les huiles essentielles ne doivent jamais chauffer au-delà de 45 °C. Trop de chaleur peut fragiliser ou même détruire leurs principes actifs. C'est pourquoi les brûle-parfum, et autres ronds en terre cuite à poser sur les ampoules sont définitivement à bannir*.

5 mélanges aroma pour diffuseurs, très demandés par les mamans...

1. Prévention et traitements des affections ORL (grippe, rhume, bronchite...)

- HE oranger doux 2 ml
- HE géranium 1 ml
- HE eucalyptus radié 1 ml
- HE ravintsara 1 ml

Diffusez dans les pièces communes, ½ heure le matin + ½ heure le soir.

2. Gros dodo

- HE oranger doux 2 ml
- HE mandarine 1 ml
- HE lavande vraie 1 ml
- HE ravintsara 1 ml

Diffusez pendant 10 à 20 minutes le soir au coucher.

---

* Pour plus de détails sur l'aromathérapie olfactive, comment bien choisir son diffuseur, etc., lire *Les huiles essentielles à respirer* (Leduc.s Éditions).

3. Enfant nerveux, hyperactif

- HE lavande vraie 5 ml (toute seule)

OU

- HE myrrhe 2 ml
- HE encens 1 ml
- HE nard 2 ml

Diffusez 2 à 3 fois pendant 15 minutes dans la journée.

4. Bébé aux anges

- HE saro* 2 ml
- HE ravintsara 2 ml
- HE camomille 1 ml

Diffusez 5 minutes dans la chambre de Bébé avant la sieste et avant le coucher.

5. Période d'infestation virale (grippe, varicelle et autres maladies infantiles...)

- HE citron 5 ml

Diffusez dans l'ensemble de la maison à 2 ou 3 reprises dans la journée.

L'inhalation sèche

C'est la version « moderne » des inhalations humides. Ces dernières étaient valables mais contraignantes et nécessitaient un certain matériel (bol, eau chaude...). Plus pratique et aussi efficace, l'inhalation sèche consiste simplement à mettre 2 gouttes d'huile essentielle (antistress par exemple) sur la face interne des poignets ou 2 pulvérisations d'une formule en vente dans le commerce sur un mouchoir. Montrez à l'enfant comment placer le mouchoir sous son nez pour inspirer profondément, pendant 2 à 3 minutes, plusieurs fois dans la journée.

En cas d'infection ORL (bronchite, grippe...), l'inhalation sera d'autant plus efficace que l'enfant aura préalablement lavé ses muqueuses nasales (nez) et ses sinus avec des pulvérisations d'eau de mer.

---

* Cette huile essentielle n'est pas encore très connue mais elle est fabuleuse !

LE NETTOYAGE DES SINUS ET DES FOSSES NASALES

Si votre enfant est assez grand, apprenez-lui à le faire, c'est un geste d'hygiène aussi basique que de se brosser les dents. S'il est tout petit, lavez-lui quotidiennement les fosses nasales (simple réflexe hygiénique), renouvelez l'opération plusieurs fois par jour pendant toute épidémie de grippe, rhume ou autre bronchite, que l'enfant soit malade ou non. Tous les médecins ORL s'accordent à dire que ce simple réflexe hygiénique pourrait prévenir jusqu'à 80 % des infections qui « traînent » ! Un nez « propre » est un nez qui se défend mieux contre les microbes, tout simplement.

HUILES ESSENTIELLES INTERDITES EN DIFFUSION

Certaines huiles essentielles, notamment à phénols ou à cétones ne doivent pas être diffusées dans une chambre ou une pièce où se trouvent des enfants.

- Cannelle
- Ciste
- Girofle
- Menthe
- Origan compact
- Origan de Grèce
- Sarriette
- Sauge
- Thuya
- Thym à thymol

Les bains aromatiques

Très apprécié des enfants, le bain aromatique cumule tous les avantages. Moment agréable, chaud, apaisant, il permet un contact prolongé avec les huiles essentielles, et associe les effets de l'application cutanée à ceux de la diffusion. Pendant que l'enfant barbotte, grâce à l'eau chaude les huiles essentielles pénètrent rapidement à travers sa peau, pour rejoindre la circulation sanguine, puis les organes à traiter. Il bénéficie en même temps d'une véritable inhalation, avec des vapeurs d'eau chaude améliorant la respiration. En outre, un bain chaud relaxe et prépare au sommeil.

Bains de pieds

On peut aussi proposer à l'enfant des bains de pieds, surtout s'il est « grognon » et ne manifeste pas un enthousiasme débordant à l'idée de plonger dans la baignoire. Il suffit de tremper ses petons, durant 15 à 20 minutes, dans l'eau chaude additionnée de quelques gouttes d'huiles essentielles diluées dans 1 cuillère à soupe de base pour bain. Les deux pieds doivent être immergés en même temps et recouverts d'eau chaude jusqu'aux chevilles. Rajoutez de l'eau chaude dès qu'elle refroidit. Une bassine, un bidet ou éventuellement la baignoire remplissent parfaitement ce rôle. Séchez les petits pieds soigneusement ensuite, sans les laver ni même les rincer : les huiles essentielles doivent rester sur la peau. Ces bains, simples à mettre en œuvre, sont très efficaces lorsqu'on a « attrapé froid » pendant la journée, par exemple en attendant dans les courants d'air. Ils coupent court aux frissons et aux tremblements, prémices à l'installation d'un vrai rhume, voire d'une grippe. À condition de les prendre dès les premiers symptômes ! Détente garantie de surcroît.

DILUTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE !

Les huiles essentielles doivent **impérativement être diluées dans un support approprié** avant de rejoindre l'eau du bain. En effet, insolubles dans l'eau, elles resteraient à la surface, risquant d'irriter voire de brûler la peau. Pour le bain, on peut diluer ses huiles essentielles soit :

Dans une base pour bain

Plusieurs fournisseurs d'huiles essentielles en proposent.

Dans du disper

Ce produit est disponible uniquement en pharmacie.

Dans de l'huile de ricin

Ce produit est disponible uniquement en pharmacie.

En général, les dosages requis sont de 10 % d'huile essentielle pour 90 % de support, quel qu'il soit. Soit 10 gouttes d'HE pour ½ cuillères à café de base pour bain, disper ou mélange eau + ricin.

BAIN MODE D'EMPLOI

- La température idéale de l'eau se situe entre 35 et 37 °C.
- La durée idéale du bain est de 20 minutes
- Sortez l'enfant et séchez-le sans le rincer, les huiles essentielles continueront d'agir une fois sec.
- Les bains aromatiques conviennent aux enfants à partir de l'âge de 1 an (par précaution, mieux vaut les éviter chez les bébés plus jeunes).

Attention ! **Pas d'approximation ! 1 cuillère à café = 5 ml = 200 gouttes environ. Ne vous amusez pas à verser une telle quantité pure dans le bain !**

5 idées aroma pour bains spécial enfants

1. Sommeil

- HE bois de rose 1 goutte
- HE lavande 2 gouttes
- HE mandarine 1 goutte

Dans 1 cuillère à café de base pour bain.

Plongez l'enfant dans ce bain aromatique pendant 20 minutes, en réchauffant l'eau au fur et à mesure de sa baisse de température. Sortez-le sans le rincer, séchez-le et mettez-lui vite son pyjama chaud. Hop ! Bonne nuit les petits !

2. Respiratoire

- HE cyprès 1 goutte
- HE eucalyptus radié 1 goutte
- HE pin sylvestre 1 goutte
- HE ravintsara 1 goutte

Dans 1 cuillère à café de base pour bain.

Plongez l'enfant dans ce bain aromatique pendant 20 minutes, en réchauffant l'eau au fur et à mesure de sa baisse de température. 1 à 2 bains par jour.

3. Grippe

- HE eucalyptus radié 3 gouttes
- HE lavande vraie 3 gouttes
- HE ravintsara 3 gouttes

Dans 1 cuillère à café de base pour bain.

Plongez l'enfant dans ce bain aromatique pendant 20 minutes, en réchauffant l'eau au fur et à mesure de sa baisse de température. 1 à 2 bains par jour.

4. Nervosité, agitation, anxiété

- HE lavande vraie 4 gouttes
- HE camomille 2 gouttes

Dans 1 cuillère à café de base pour bain.

Versez le mélange dans l'eau du bain une fois coulée, puis mettez l'enfant dans la baignoire pendant 20 minutes, avant le dîner ou le coucher. Ne le rincez pas avant de le sécher.

Retrouvez ce bain p. 226 accompagné de tous les conseils antinervosité.

5. Pour le plaisir

- HE vanille 4 gouttes

Dans ½ cuillère à café de base pour bain.

Un vrai bain « récompense » ! Plongez l'enfant dans ce bain aromatique pendant 20 minutes, en réchauffant l'eau au fur et à mesure de sa baisse de température.

Les bonnes concentrations en huiles essentielles	
À avaler	Sauf recommandation spécifique, 2 gouttes 3 fois par jour, toujours sur un support (1 cuillère à café de miel, ¼ de sucre, 1 comprimé d'acérola ou dans l'huile d'olive si l'essence s'y prête...). Jamais pures ni mélangées à de l'eau seule.
Bain	10 gouttes mélangées à ½ cuillère à café d'huile végétale (ou de lait si vous n'avez que cela) ou de base pour bain.
Bain de pieds	4 gouttes mélangées à ½ cuillère à café d'huile végétale ou de lait ou de base pour bain.
Diffuseur	Selon recommandations du fabricant (tout dépend de la taille de l'appareil, etc.). Sinon 4 à 5 gouttes sur une soucoupe ou dans l'humidificateur accroché au radiateur.
Inhalation	2 gouttes pures sur le mouchoir, ou 6 gouttes mélangées à de l'eau, dans un bol.
Massage	4 gouttes mélangées à ½ cuillère à café d'huile végétale.

10. Pourquoi commander certaines préparations à la pharmacie ?

Vous trouverez au fil des pages de nombreuses préparations à commander à l'officine. Elles sont matérialisées par ce petit pictogramme :

N'essayez pas de les réaliser vous-même, surtout en remplaçant un ingrédient par un autre. C'est la grande mode actuellement de suggérer, sur Internet, de préparer à la maison ses suppositoires avec du beurre de cacao. Voilà une bien mauvaise idée, hasardeuse et qui présente certains risques. On peut faire soi-même de nombreux mélanges, des huiles de massage, des formules à avaler ou à diffuser, sans aucun danger. Mais pas tout !

Quelques bonnes raisons de commander les formules au pharmacien

- *C'est son métier !* Ceci implique notamment l'assurance de ne pas se tromper dans les dosages (au mg près), de bénéficier des ingrédients les plus sûrs et les plus confortables (pastilles de witepsol spécial suppositoires à la place de l'antique beurre de cacao).
- *C'est l'assurance de la qualité des huiles essentielles.* Le pharmacien peut vous présenter les bulletins de contrôle si vous les lui demandez. Cela ne veut pas dire qu'on ne trouve pas de bonnes huiles essentielles ailleurs. Mais en officine, le titulaire est tenu de le prouver.
- *Le mélange « huile essentielle » + « huile végétale » a ses limites :* c'est un bon moyen de soigner efficacement et sans danger les bobos quotidiens. Mais les huiles végétales retardent le passage des huiles essentielles dans le sang. Si on recherche une grande pénétration des huiles essentielles à travers la peau, par exemple le bois de rose et le ravintsara, pour qu'elles rejoignent rapidement et en quantité suffisante la circulation sanguine afin de traiter rapidement une infection ORL (bronchite, rhume...), un autre support sera plus approprié. Le transcutol, par exemple, qui permet de diluer les huiles essentielles tout en facilitant leur pénétration par la peau. On demandera alors la préparation suivante (uniquement disponible en officine) :

♦ HE bois de rose 1 ml

♦ HE ravintsara 2 ml

◊ Transcutol qsp 15 ml

- *Seul le pharmacien peut réaliser certaines préparations,* par exemple des suppositoires, des gélules (réservées aux adultes ou aux adolescents), les gouttes nasales de ce livre ou du talc.

COMMENT SONT PRÉPARÉS VOS SUPPOSITOIRES AUX HUILES ESSENTIELLES ?

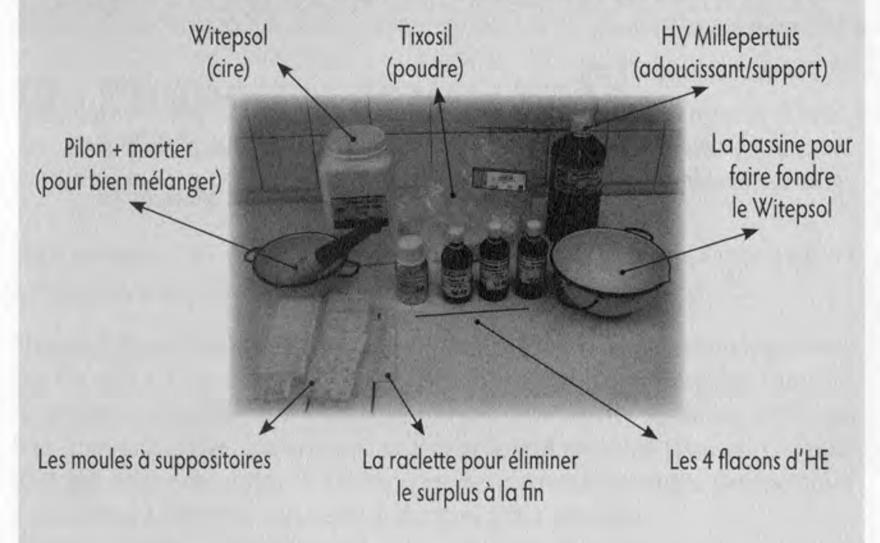
(explications de Valérie J., préparatrice en pharmacie)

Pour commander une formule de suppositoires aux huiles essentielles à l'officine, deux possibilités :

- Vous indiquez au pharmacien celle que vous désirez « je voudrais cette formule de suppositoires contre la bronchite », comme indiqué p. 135 de ce livre.
- Vous êtes muni de l'ordonnance de votre médecin, sur laquelle il a indiqué la préparation magistrale adaptée à votre cas

La préparatrice choisit les moules adaptés, inscrit en détail la préparation à réaliser sur l'ordonnancier, pour une traçabilité maximale. Elle sort tout le matériel nécessaire (voir photo.) Elle réalise la préparation en faisant chauffer très doucement le tout selon un ordre très précis. Une fois le mélange parfaitement homogène et liquide, sans grains ni grumeaux, elle le répartit dans les moules à suppositoires en s'aidant d'un agitateur (tige en verre).

1 heure plus tard, le mélange s'est solidifié. La préparatrice racle l'excédent, ferme avec le couvercle, colle l'étiquette. Les suppositoires sont prêts.



4 BONNES RAISONS POUR NE PAS ESSAYER DE FAIRE VOUS-MÊME VOS SUPPOSITOIRES AVEC DU BEURRE DE CACAO !

Une rumeur circule sur Internet : on pourrait faire soi-même ses suppositoires au beurre de cacao. Nous vous le déconseillons fortement !

- ***C'est très difficile techniquement.*** Le beurre de cacao chauffe trop vite (atteint son point de fusion trop rapidement) et prend très mal en masse ensuite. Résultat : dans votre suppositoire, il y a le beurre de cacao en bas, les HE en haut, les deux ne se mélangent pas (ou mal).
- ***Ça peut être dangereux.*** Non seulement vous n'arriverez pas à les utiliser car ils vont se déliter, mais en plus vous risquez de très fortes irritations là où les HE sont quasiment « pures » puisque tout l'excipient se retrouve « en bas ».
- ***C'est complètement dépassé car inadapté.*** C'est vrai, autrefois on faisait « comme ça ». Mais les temps changent, heureusement pour les patients ! En pharmacie, au préparatoire, on utilise désormais du Witepsol, une cire 100 % adaptée. Elle se présente sous la forme de petites pastilles de gras, qui fondent à une température donnée.
- ***Ça peut être complètement inefficace.*** Si le beurre de cacao chauffe trop vite, avec les HE dedans (ce qui est quasi systématique), la chaleur provoque une vapeur d'eau et les huiles essentielles s'évaporent. Résultat : on a des suppositoires 100 % beurre de cacao et 0 % HE (donc 0 % efficaces) !

11. À partir de quel âge peut-on utiliser les huiles essentielles ?

Ne les utilisez jamais en médication familiale sur un bébé âgé de moins de 3 mois. Seule une prescription d'un médecin peut vous y conduire. Après 3 mois, il est possible de soigner son bébé aux huiles essentielles, mais toutes ne sont pas autorisées. En revanche, vous pouvez évidemment diffuser sans aucun risque le mélange proposé à « Bien-être bébé » (p. 127).

Dans ce livre, voici les pictogrammes que vous rencontrerez lorsqu'il y a une restriction d'utilisation liée à l'âge :

- **Bébé** = de 3 mois à 30 mois
- **Enfant** = de 30 mois à 6 ans

12. Peut-on administrer à l'enfant plusieurs huiles essentielles en même temps ?

Oui, bien sûr, car les propriétés des unes complètent celles des autres. À condition d'associer les bonnes huiles essentielles dans une même formule – et ceci est tout un art ! –, un mélange sera a priori toujours plus intéressant, efficace et mieux toléré qu'une huile essentielle seule. Mais tout dépend du problème à traiter ! Pour désinfecter un bouton, une seule goutte d'une seule huile essentielle suffit largement.

13. Quelles sont les précautions d'emploi particulières ?

Il y en a plusieurs, comme pour tout produit actif. Elles sont relatives :

1. à la quantité (les dosages)
2. à la qualité (choix de telle ou telle huile essentielle)
3. à la voie d'administration (sur la peau, en interne, à respirer…)

Nous vous les indiquons tout au long du livre. Mais voici les plus importantes :

- *Évitez toutes les huiles essentielles pouvant poser problème.* Elles sont listées dans cette première partie de livre (voir p. 36, 50).
- *Certaines huiles essentielles, neurotoxiques, sont interdites, quelle que soit la voie d'utilisation.* D'autres sont simplement déconseillées en application parce qu'elles sont irritantes, ou à avaler, pour diverses raisons. Tout cela est précisé dans cet ouvrage.
- *Respectez bien les posologies.*
- *Ne remplacez jamais une huile essentielle par une autre, même si les deux vous semblent proches.* Par exemple, de la lavande vraie par du lavandin, ou du thym à linalol par du thym à thymol. L'une peut renfermer des molécules à risque pour votre enfant, l'autre pas.
- *Procurez-vous vos huiles essentielles de préférence dans une pharmacie spécialisée en aromathérapie,* qui connaît bien les chémotypes (« la carte d'identité précise ») de chacune d'entre elles. Le pharmacien saura vous conseiller.
- *Ne mettez JAMAIS d'huiles essentielles, diluées ou non, dans les oreilles ni dans les yeux.* Même chose pour le nez, sauf cas très particulier (gouttes nasales).
- *N'appliquez pas d'huile essentielle d'agrumes (citron, orange, mandarine...) sur la peau de l'enfant avant de sortir au soleil.* Ces huiles essentielles sont photosensibilisantes. Sous l'action des rayons solaires, elles laissent des taches sur la peau.
- *N'extrapolez pas en « adaptant » pour un enfant un traitement d'huile essentielle pour adulte.* Il ne suffit pas de diviser les dosages par deux ! Par exemple, pour lutter contre les infections chez les enfants, nous privilégions systématiquement les HE « à alcools », presque aussi efficaces que celles « à phénols » mais non toxiques. C'est le cas des suivantes :

- Arbre à thé
- Bois de rose
- Eucalyptus radié
- Inule odorante
- Marjolaine
- Palmarosa
- Ravintsara
- Romarin à cinéole
- Thym à linalol, à géraniol ou à thujanol

Vous retrouverez régulièrement ces huiles essentielles dans nos conseils et formules pour enfants.

Bien évidemment, cet ouvrage est totalement adapté à la santé, à la sécurité et au bien-être de votre enfant. Il répond à tous les critères énumérés ci-dessus, et à bien d'autres encore. Il ne présente strictement aucun danger pour les petits.

14. Que faire en cas « d'accident » avec des huiles essentielles ?

Considérez les huiles essentielles comme des médicaments, et comportez-vous de façon identique avec vos flacons : placez-les impérativement hors de portée des petits doigts. En plus, elles sentent bon, donc peuvent attirer les enfants les plus curieux et les plus gourmands, qui risquent de les porter à la bouche, ou même de s'en verser sur le corps, tels des parfums.

Si votre enfant a avalé une quantité indéterminée d'huile essentielle

Ne le faites ni boire, ni manger, n'essayez surtout pas de le faire vomir, appelez IMMÉDIATEMENT les secours. Suivez les consignes que l'on vous donnera. Si vous ne connaissez pas le centre antipoison le plus proche de chez vous, appelez le n° France : 01 40 05 48 48 et/ou le Samu (15 depuis un téléphone filaire, 112 depuis un téléphone portable).

Si votre enfant a vidé un flacon d'huile essentielle sur sa peau

Pas d'affolement, mais agissez le plus vite possible. Retirez le maximum d'huile essentielle en épongeant avec une serviette, puis versez tout de suite une grande quantité d'huile végétale (n'importe laquelle : olive, amande douce...) sur la zone touchée. N'hésitez pas à vider la bouteille d'1 litre : plus vous en mettrez, plus vous diluerez l'huile essentielle, ce simple geste sera au moins apaisant pour la peau. Ensuite, tout dépend de l'huile essentielle : certaines ne présentent aucun danger, d'autres peuvent poser problème. Appelez un médecin ou un pharmacien spécialistes en aromathérapie. Ils sauront immédiatement vous rassurer ou vous indiquer la marche à suivre.

MES 25 HUILES ESSENTIELLES PRÉFÉRÉES POUR SOIGNER LES ENFANTS

Elles sont efficaces, puissantes, sans danger, appréciées des enfants, et leur confort d'utilisation rassure les parents. Ces huiles essentielles offrent des réponses sur mesure pour les troubles des enfants.

Arbre à thé (tea tree) ♦ superbe antimicrobes

Melaleuca alternifolia

Anti-infectieuse polyvalente, son efficacité contre les maladies respiratoires est inégalée, les résultats sont spectaculaires. L'arbre à thé renferme des composés **antibactériens** majeurs dits « à large spectre », c'est-à-dire qu'ils luttent contre une très grande variété de bactéries. Il est également **antiviral** et détruit donc les virus – ou empêche au moins leur multiplication. Il fait baisser la fièvre, aide à éliminer et à expectorer. De plus, il stimule fortement l'immunité et renforce donc la résistance de l'organisme aux virus et aux bactéries. Il fait transpirer.

Quelques gouttes dans une soucoupe posée sur une source de chaleur, pendant tout l'hiver, vous mettront à l'abri des infections ORL. Mais si la maladie s'est installée, l'arbre à thé se montrera féroce envers tout microbe, même si les symptômes paraissent vraiment importants.

En vacances, cette huile essentielle peut être d'une grande aide : elle soulage les piqûres d'insectes, les brûlures et les coups de soleil.

Remarque : bien qu'elle ne présente aucune contre-indication aux doses physiologiques, cette huile essentielle peut être légèrement irritante pour la peau. Diluez-la toujours à 50 % si vous l'employez par voie externe.

NE CONFONDEZ PAS !

L'arbre à thé n'a rien à voir avec le théier, fournisseur de thé vert ou noir. Son huile essentielle est si efficace, et contre tant de maux, que son odeur un peu particulière ne doit pas rebuter. Elle fait partie des petits flacons « de base » qu'il faut toujours conserver à portée de main.

Bois de rose ♦ l'amie de la peau *Aniba rosaeodora*

Amie intime de la peau et de tous ses chagrins, cette huile essentielle est au premier plan dès qu'il s'agit de traiter un eczéma, une coupure, un bouton. Rien d'étonnant à ce qu'elle se révèle aussi très apaisante, étant donné les liens très forts entre la peau et le système nerveux. Enfin, surtout pour les bébés, elle soutient le système immunitaire, notamment contre les infections respiratoires.

Remarque : c'est une remarquable huile essentielle, très efficace et facile à utiliser même chez les tout-petits.

Camomille romaine ♦ antistress majeure *Chamaemellum nobile*

La camomille est l'une des plus précieuses huiles essentielles pour apaiser le système nerveux : elle détend, dénoue, calme en profondeur, lève les douleurs liées au stress, aide à retrouver le sommeil.

Très **antispasmodique** et anti-inflammatoire, elle est également irremplaçable en cas de crise d'asthme. De plus, célèbre pour son action **antidouleur**, elle « engourdit » les nerfs et se révèle apaisante. C'est un soporifique bien connu !

Par ailleurs, antiparasitaire, vermifuge, elle aide à se débarrasser des « vers » intestinaux (ascaris, oxyures...).

Mais pensez surtout à elle dès qu'il y a un trouble nerveux (agitation, anxiété, stress), une démangeaison (surtout d'origine nerveuse), des douleurs (dents, tête) une allergie (surtout cutanée ou respiratoire).

Remarque : elle est formidablement bien tolérée par les enfants.

Citron ♦ un air plus pur *Citrus limonum*

Il décongestionne immédiatement les voies aériennes, dont les sinus, et fait preuve d'une remarquable efficacité antibactérienne. C'est également un bon « dopant » pour le système immunitaire : il stimule la production de globules blancs. Revigorant, il est très antibactérien, antiseptique, et antiviral… mais aussi expectorant et fait baisser la fièvre. Toutes ces propriétés le propulsent au premier plan dans les périodes de maladies contagieuses. Comme il **désinfecte bien l'atmosphère**, c'est le candidat parfait pour les chambres des petits malades ou les collectivités (chez la nounou, à la crèche…), en vue de se prémunir des épidémies. Bains tièdes et frictions dynamisantes bienvenus. Par ailleurs, il facilite la digestion et c'est un bon régulateur nerveux.

Remarques

- Comme toutes les essences d'agrumes, n'appliquez pas celle de citron sur la peau avant une exposition au soleil.
- C'est son « essence » qui vous pique les yeux lorsque vous pressez le zeste du fruit…

Estragon ♦ antiallergie, antihoquet *Artemisia dracunculus*

Remarquablement antispasmodique, il est traditionnellement employé pour favoriser la digestion. Mais l'estragon tempère aussi le **terrain allergique**. Des recherches récentes et très pointues montrent qu'il est tout indiqué lorsque les troubles respiratoires présentent des signes spasmodiques ou sont d'origine allergique, comme c'est le cas avec **l'asthme**.

L'estragon est indispensable pour tous les enfants régulièrement sujets au hoquet, qu'il stoppe instantanément.

Remarque : l'estragon doit être utilisé temporairement, et non sur le long terme. Si votre enfant est régulièrement sujet aux douleurs spasmodiques, alternez avec une autre huile essentielle. Et surtout, il y a lieu de traiter les causes de ces spasmes !

Eucalyptus radié ♦ contre toutes les infections respiratoires

Eucalyptus radiata

Remarquable variété d'eucalyptus ! Exceptionnel antibactérien ORL, il est également l'un des plus puissants antiseptiques naturels. Il aide à décongestionner les voies aériennes et arrête magistralement la progression des **virus** ou des **bactéries** dans l'organisme. Mais il est aussi expectorant, immunostimulant et antitussif ! Utilisez ses formidables capacités préventives pour brandir un bouclier : quelques gouttes dans un diffuseur, sur l'oreiller ou un mouchoir, protègent votre enfant des épidémies virales. Il est en effet remarquablement apte à lutter contre la **grippe**, et tout aussi utile contre les affections respiratoires (chroniques ou aiguës), les bronchites et toux grasses, les sinusites.

Parfaitement toléré, même chez les très jeunes enfants, il permet une grande souplesse d'emploi, le tout pour une totale innocuité. Et il sent si bon !

Remarques

- Nous préférons cet eucalyptus-là, pour toutes ses qualités citées, à l'eucalyptus globuleux, interdit chez le bébé.
- Ne l'utilisez pas chez les enfants épileptiques.
- Ne le rangez pas à proximité des médicaments homéopathiques, et ne les administrez pas en même temps (l'eucalyptus empêche l'action de l'homéopathie).

Gingembre ♦ terminé, le mal des transports ! *Zingiber officinale*

Il soulage toutes les **nausées**, y compris celles du mal des transports. Antifatigue, il redonne du tonus physique et mental. En outre, il lutte efficacement contre la **constipation**. Voici un petit tableau presque complet de ce dont peut souffrir un enfant pendant les vacances…

Remarque : si votre enfant aime son goût assez fort, n'hésitez pas à lui proposer du gingembre frais dans les plats, les desserts ou les boissons. Mais faites-lui tester d'abord : tous les jeunes palais ne l'apprécient pas avec une égale ardeur !

Girofle ♦ l'alliée des dents et des amygdales

Syzygium aromaticum

Si vous êtes déjà allé chez le dentiste, vous avez probablement senti son odeur entêtante : le girofle est en effet utilisé en dentisterie pour ses puissantes propriétés désinfectantes et **antidouleur**. Au Moyen Âge, on l'employait comme **désinfectant** pour éviter la propagation des épidémies. De fait, l'huile essentielle de giroflier (ou de girofle) est un antibactérien à large spectre, c'est-à-dire capable de détruire de très nombreuses bactéries différentes. Voilà pourquoi elle est si précieuse pour lutter tous azimuts contre les multiples microbes s'attaquant à nos voies aériennes.

Remarques

- C'est un stimulant nerveux et physique. Évitez d'en donner à votre enfant le soir !
- L'huile essentielle de girofle est particulièrement utile en cas **d'inflammation des amygdales.**

Inule ♦ elle facilite la toux

Inula graveolens

Voici encore une huile essentielle de tout premier ordre dès qu'il s'agit de combattre un encombrement respiratoire. L'inule aide à évacuer les substances qui gênent la respiration. C'est un **expectorant** extrêmement puissant, classiquement recommandé lors de bronchite ou de **bronchiolite**. Pensez à elle en cas de toux spasmodique et de bronchite chronique. Elle est aussi antibactérienne et antivirale. Elle se révèle enfin très utile pour lutter contre les rhinopharyngites et les amygdalites.

Remarques

- Cette huile essentielle coûte un peu cher mais elle est irremplaçable.
- Limitez les applications, en quantité comme sur la durée.
- Il peut se produire une crise d'élimination en cours de traitement, une exacerbation des troubles dans un premier temps : ne craignez rien, c'est normal et temporaire.
- Ne confondez pas avec l'autre inule, *inula helenium*, allergisante et potentiellement neurotoxique.

Khella ♦ antiasthme ★★★ *Ammi visnaga*

L'huile essentielle de khella est un antispasmodique très puissant. Grâce à sa khelline et à sa visnadine, elle dilate les bronches et figure donc en première place en cas **d'asthme**. Mais elle prend aussi en charge les spasmes nerveux douloureux touchant un autre organe que les bronches : dans ce cas, associez-la à la marjolaine ou à la camomille par exemple.

Remarques

- Elle coûte un peu cher car elle est méconnue, donc peu exploitée, mais aucune ne l'égale en cas d'asthme. Si votre enfant souffre de cette maladie, vraiment, ne remplacez pas la khella : ses résultats sont époustouflants.
- Comme elle renferme des coumarines, elle peut provoquer des taches cutanées si vous l'avez appliquée sur la peau avant une exposition solaire. Mais dans toutes nos formules, elle se prend par voie interne, donc pas de problème.

Laurier noble ♦ non à la grippe ! *Laurus nobilis*

Le laurier noble, très bon anti-infectieux, excellent antiseptique ORL, stimule l'immunité et accroît la transpiration. Autrement dit, il aide à éliminer les toxines. Une propriété bienvenue lorsqu'on cherche à évacuer les virus et autres bactéries responsables des infections (notamment des bronchites) et de la fièvre. D'autant qu'il tue aussi les virus et facilite la toux. Pensez particulièrement à lui en cas de **grippe**.

Mais ce n'est pas tout ! Remarquable antidouleur et très actif en cas de problèmes de peau et de bouche, il est suffisamment polyvalent pour figurer dans la pharmacie familiale, si votre enfant ou vous-même êtes régulièrement sujets à ces 3 préoccupations santé.

Remarques

- Limitez les applications, en quantité comme sur la durée.
- Avant la 1re application, faites un petit test dans le pli du coude pour vérifier que la peau de l'enfant tolère bien cette huile essentielle.

Lavande aspic ♦ le réflexe antibrûlure & piqûre d'insecte

Lavandula latifolia spica

Comme son nom l'indique, la lavande aspic est incontournable dès qu'il y a eu une **piqûre**, aussi bien d'insecte que d'autres animaux (méduses...). Elle est également fabuleusement apaisante en cas de **brûlure**, même sévère.

En hiver, elle rend aussi de grands services. Très bonne expectorante et viricide (qui tue les virus), c'est un anti-infectieux général. Elle est tout particulièrement recommandée dans les rhinopharyngites de l'enfant, car fort bien tolérée tant en inhalations qu'en applications sur la peau.

Remarque : indispensable en vacances l'été, elle doit figurer en bonne place dans la trousse d'aromathérapie familiale, surtout si vous avez un jardin et un barbecue !

Lavande vraie ♦ cicatrisation express

Lavandula officinalis ou *angustifolia* ou *vera*

Elle apaise les nerfs, régule le **système nerveux** et **calme** l'excitabilité. Anti-inflammatoire, elle lutte également contre tous les types de spasmes quelle que soit leur origine, ce qui la rend remarquablement antidouleur.

Antiseptique et antibactérienne, elle désinfecte en profondeur, notamment le système respiratoire. En outre, elle modifie les sécrétions bronchiques afin de faciliter leur expectoration. Mais elle permet aussi de désinfecter une simple plaie ou une éraflure, tout en activant grandement sa **cicatrisation**.

Par ailleurs, antimigraine, elle peut soulager l'enfant, souvent « mal » traité, comme l'adulte d'ailleurs, puisque souvent la migraine est « familiale ».

Enfin, la lavande détruit les vers intestinaux (vermifuge) et les parasites.

Remarque : extrêmement polyvalente, la lavande vraie (ou officinale), est une vraie petite pharmacie naturelle à elle seule. Si vous n'en achetez qu'une, c'est elle !

Mandarine ♦ l'odeur du marchand de sable *Citrus reticulata*

Son huile essentielle, la même qui pique les yeux et poisse les doigts lorsqu'on épluche une mandarine, est toute douce et constitue un remarquable remontant. Antistress pour les grands, elle calme l'anxiété et ne fait qu'une bouchée de **l'insomnie** des tout-petits... Eh oui, c'est une essence parfaite pour les bébés, aussi !

Elle est enfin indiquée pour favoriser la **convalescence** des enfants.

Remarque : la mandarine est excellente en diffusion atmosphérique, pour favoriser une ambiance détendue et un sommeil réparateur.

Marjolaine ♦ pour les enfants nerveux *Origanum majorana*

Attention ! Exceptionnel antistress ! La marjolaine soulage tous les troubles nerveux et leurs répercussions sur le corps. Asthme, mal au ventre, difficultés digestives, anxiété, stress, sensation d'oppression, spasmophilie, insomnie.

Elle favorise un sommeil naturel et réparateur, et lutte contre l'irritabilité.

Remarque : une huile essentielle indispensable si votre enfant est particulièrement sensible, nerveux, anxieux. Surtout s'il somatise, c'est-à-dire si son mal-être s'exprime par le biais de son corps (mal au ventre, etc.)

Mélisse ♦ digestion facile *Melissa officinalis*

Parfaite contre les crampes digestives, l'huile essentielle de mélisse participe également à la régulation de l'humeur. Superbe composition de citronellol, citral, eugénol et géraniol, qui lui confère sa saveur « fraîche » unique et son double effet très légèrement sédatif.

Son joli nom vient du grec *melissophullon*, « feuilles à abeilles ». De fait, ses feuilles exhalent un parfum d'une telle douceur et d'une telle suavité que les abeilles s'y précipitent !

Remarques

- La mélisse possède assez peu d'indications, mais elle est imbattable dans ses domaines, surtout pour ce qui est de faciliter la digestion !
- Les enfants l'apprécient tout spécialement en été ou par fortes chaleurs (fièvre), lorsqu'ils ont du mal à dormir...

Menthe poivrée ♦ haleine fraîche & antidouleur

Mentha piperita

La menthe poivrée, avec son côté frais, voire **réfrigérant**, est parfaite pour soulager les douleurs, notamment après un coup ou un choc. Mais naturellement, sa légendaire réputation de **favoriser la digestion** n'est pas usurpée, et c'est bien pour cela qu'on l'utilise le plus couramment. Elle chasse aussi la **mauvaise haleine**, certes parce qu'elle aide à digérer, mais aussi parce qu'elle possède un réel pouvoir désodorisant. Et les enfants aussi, peuvent souffrir de ce problème !

Remarques

- Cette huile essentielle ne convient pas aux bébés.
- Chez les enfants, elle ne doit être utilisée qu'en petite quantité et sur de petites surfaces (effet réfrigérant désagréable).
- Il ne faut pas l'appliquer près du cou, du visage, de la tête.

Myrte ♦ antiseptique atmosphérique

Myrtus communis

Comptez sur la myrte pour **assainir l'air ambiant** : c'est un très bon antiseptique atmosphérique. Faites appel à elle pour prévenir les infections respiratoires, et même les combattre dès que le nez et / ou les poumons sont « pris », elle coupera l'herbe sous le pied de tous les méchants microbes qui en veulent aux petits poumons de vos enfants ! Particulièrement **expectorante**, elle possède le rare double avantage d'être à la fois très antiseptique et dénuée de toxicité : même les enfants et les personnes affaiblies ou âgées peuvent y recourir, notamment en cas de bronchite, sinusite, otite, toux, rhume (surtout si le nez coule abondamment) et asthme.

Remarque : l'huile essentielle de myrte aide aussi à préparer le sommeil. Diffusez-la dans la chambre de l'enfant la demi-heure précédant le coucher.

Niaouli ♦ contre les infections respiratoires chroniques

Melaleuca quinquenervia

Le niaouli possède d'exceptionnelles propriétés **anti-infectieuses** et **antivirales**. Il dégage le nez et les bronches, est idéal pour lutter contre les **infections respiratoires chroniques** et la **sinusite**. Bronches encombrées, voici votre sauveur !

Pensez aussi à lui pour faire baisser la fièvre, classique compagne de la grippe, la sinusite, la laryngite, la bronchite, du rhume parfois, et même de la coqueluche. On l'inhale ou on l'applique sur la peau en onction pure, sur une petite surface, sans aucun risque.

Mais le niaouli possède d'autres atouts. Ami de la peau, il améliore sa résistance (et celle des muqueuses), apaise les troubles liés aux affections cutanées importantes (**zona, varicelle, herpès**), d'autant qu'il est antiviral. Or, nombre de maladies dermatologiques, comme celles précédemment citées, sont transmises par des virus.

Remarque : cette huile essentielle doit être utilisée avec précaution chez les très jeunes enfants.

Pin de Patagonie ♦ l'antiasthme *Pinus ponderosa*

Superbe antispasmodique, le pin de Patagonie est un incontournable de toutes les formules contre **l'asthme** quelles que soient ses manifestations : signes classiques, bronchite asthmatiforme, asthmes allergique et nerveux...

Remarque : parfaitement toléré, il est tout particulièrement recommandé pour les enfants.

Ravintsara ♦ extraordinaire antiviral *Cinnamomum camphora*

Le ravintsara est encore trop peu employé, parce que relativement mal connu. Il est remarquablement antiviral : en fait, c'est l'huile essentielle la plus efficace pour lutter contre les virus. Il empêche leur développement et soutient l'immunité avec une rare efficacité. En outre, dénué de toute toxicité, c'est le compagnon fidèle et rêvé des chambres d'enfants. N'hésitez pas à le diffuser ou à le pulvériser sur les mouchoirs et les oreillers afin de prévenir les maladies ORL. Encore plus si, dans le foyer, un autre enfant est déjà malade, pour éviter qu'il contamine ses frères et sœurs !

Récapitulons : antiseptique, **antiviral**, antibactérien, le ravintsara aide aussi à évacuer les sécrétions bronchiques grâce à ses capacités **expectorantes**. Vous le retrouverez presque toujours dans nos conseils contre la bronchite, la sinusite, la toux et toutes les manifestations respiratoires liées aux maladies dites « de l'hiver ». De plus, il accélère le rétablissement. Il est extrêmement efficace en cas de **grippe** et de **rhume**. Et pour couronner le

tout, remarquablement bien toléré, il peut s'administrer par voie interne ou externe, à l'état pur, même chez le nourrisson.

Remarque : ne confondez pas avec *ravensare aromatica* (= ravensare) qui n'a pas du tout les mêmes propriétés sur les voies respiratoires.

Romarin à cinéole ♦ avant, pendant et après les affections respiratoires

Rosmarinus officinalis cineoliferum

Il est remarquablement intéressant pour traiter toutes **les affections respiratoires**. Il ne fait que ça, mais il le fait très bien ! C'est même l'une des rares huiles essentielles que l'on peut appeler à la rescousse avant, pendant et après une maladie ORL.

- *Avant*, elle assainit l'air ambiant, prévenant la propagation d'une épidémie.
- *Pendant*, elle stimule les voies respiratoires, notamment pulmonaires : elle est donc indiquée en cas d'asthme comme de bronchite, mais aussi de toux (y compris coquelucheuse) et même de rhume afin d'éviter qu'il ne « descende » sur les bronches.
- *Après*, elle remet sur pied et donne un coup de fouet aux esprits et aux corps engourdis : puissant stimulant, c'est l'huile essentielle de la **convalescence** !

Remarque : les voies respiratoire et cutanée sont les plus appropriées.

Romarin à verbénone ♦ l'allié du foie

Rosmarinus officinalis verbenoniferum

Ce romarin lutte contre les digestions lentes et **l'insuffisance hépatobiliaire**. Il aide à détoxiquer le foie. Il est très intéressant dans les colites intestinales virales, autrement dit la fameuse gastro-entérite qui touche des familles entières chaque année !

Remarque : il existe de nombreuses variétés de romarin, dont les propriétés n'ont rien à voir les unes avec les autres. D'où l'importance du chémotype : on ne demande pas « du romarin », mais « ce romarin précis ». Et si l'on vous répond « qu'ils se ressemblent tous », changez de boutique !

Saro (mandravasarotra) ♦ superbe anti-infectieux

Cinnamosma fragrans

Le hasard fait bien les choses ! Comme le ravintsara, le saro provient de la merveilleuse île de Madagascar et, lorsque le premier vient à manquer, les fournisseurs proposent désormais le second, tout aussi efficace puisque possédant les mêmes propriétés, et parfaitement atoxique.

Cette huile essentielle est donc extraordinairement **antivirale**, anticatarrhale et expectorante, ainsi **qu'antibactérienne** et **antifongique**. C'est également une **bonne rééquilibrante nerveuse, antiasthénique**.

Remarque : n'hésitez pas à employer cette huile essentielle, relativement « nouvelle » mais parfaitement indiquée pour toute infection ORL, urinaire, bucco-dentaire, dermatologique...

Thym à thujanol ♦ exterminateur d'angine

Thymus vulgaris thujanoliferum

Il ferme la marche des anti-infectieux et viricides puissants, et ce n'est pas parce qu'il figure en dernier dans notre abécédaire que c'est le moins utile ! Au contraire, c'est l'un des plus efficaces.

Le thym stimule **l'immunité**, désinfecte les voies respiratoires (poumons surtout), fluidifie les sécrétions bronchiques pour en faciliter l'élimination. Appliqué en massage sur la poitrine, il soulage l'asthme, la **bronchite**, la toux.

Mais les victimes de sinusite, **angine**, otite, simple rhume ou grippe peuvent aussi en tirer bénéfice. Il élimine radicalement **l'angine** en 2 jours grand maximum.

Remarques

- Il n'existe aucune contre-indication. Mais cette huile essentielle coûte un peu cher.
- Réservez le thym à thujanol aux maladies respiratoires « compliquées », « difficiles ».
- Pensez à lui en cas de troubles du foie (tout type).
- Le thym à thujanol et le thym à linalol sont tous deux efficaces et sans risque.

LES 12 MEILLEURES HUILES VÉGÉTALES POUR ENFANTS (COMME SUPPORTS D'HUILES ESSENTIELLES)

Sauf mention particulière et utilisation très ponctuelle, sur un bouton par exemple, d'une manière générale on n'applique pas d'huiles essentielles pures sur la peau. Trop puissantes, elles pourraient finir par provoquer une réaction désagréable, surtout en cas d'applications répétées (eczéma...). Il est donc nécessaire de les diluer dans de l'huile végétale, laquelle :

- permettra de traiter une plus grande surface de peau, voire tout le corps (massages) ;
- favorisera l'application et l'agrément sensoriel ;
- apportera ses propres principes actifs ; car à chaque huile végétale sa composition, donc son potentiel thérapeutique ou cosmétique.

Lorsque, en cuisine, vous choisissez une huile végétale pour vos plats, celle d'olive ne remplace pas celle de noix. Même raisonnement pour l'huile végétale de massage, qui soignera encore mieux votre enfant si elle est 100 % adaptée, soit parce qu'elle adoucit sa peau, soit parce qu'elle possède des propriétés anti-inflammatoires ou antiseptiques. Par ailleurs, certaines huiles végétales sont spécialement recommandées pour les traitements par voie orale (on y diluera une huile essentielle avant de l'avaler). Nous mentionnons les plus importantes ci-après.

Remarque sur la qualité des huiles végétales

La peau des enfants est fragile. Celle des bébés, encore plus. Procurez-vous exclusivement des produits d'excellente qualité. En l'occurrence, des huiles végétales extraites par première pression à froid, de façon naturelle (et non à l'aide de solvants, comme nombre d'huiles disponibles sur le marché), n'ayant subi ni traitement, ni raffinage pour celles issues des graines oléagineuses.

La qualité du produit fini peut être contrôlée, en laboratoire, par ce que l'on appelle une chromatographie, exactement comme pour les huiles essentielles.

Quelle huile végétale pour quoi ?

Amande douce

- Elle est calmante, apaisante et adoucissante.
- À utiliser de préférence par voie externe en cas de bronchite, brûlure, crevasse, démangeaisons, eczéma, psoriasis.

Argan

- Elle est nutritive, cicatrisante, régénérante.
- À utiliser de préférence par voie externe en cas de brûlure et d'eczéma.

Bourrache/onagre

- Elles régulent le système nerveux, réparent la peau.
- À utiliser de préférence par voie externe en cas d'eczéma et d'hyperactivité.

Germe de blé

- Elle est reminéralisante, revitalisante.
- À utiliser de préférence par voie externe en cas d'eczéma sec, de gerçure, de mycose, de nervosité.

Macadamia

- Elle facilite grandement la pénétration des principes actifs des huiles essentielles. En plus, elle n'est pas grasse !

- À utiliser de préférence par voie externe en cas d'urticaire, de crevasse, de prurit (démangeaison), de gerçure.

Millepertuis

- Elle est un excellent anti-inflammatoire cutané.
- À utiliser de préférence par voie externe en cas d'érythème (peau rouge due à une irritation, un coup de soleil…), de brûlure, pour régénérer la peau.

Noisette

- Elle est anti-inflammatoire, antiparasitaire, antianémique (par voie orale).
- À utiliser par voies externe et orale en cas de démangeaison, d'urticaire, de tendinite, de muscle douloureux.

Noix

- Elle est antiparasitaire, antianémique, laxative.
- À utiliser de préférence par voie orale en cas de constipation, d'énurésie (pipi au lit).

Olive

- Elle nourrit la peau et les phanères (ongles, cheveux), est cholagogue/cholérétique (aide à digérer).
- À utiliser par voies orale et externe en cas de constipation (par voie orale), de dartre, d'eczéma, de gerçure, de psoriasis (par voie externe).

Pépins de courge

- Elle est antiparasitaire, anticarie, vermifuge.
- À utiliser de préférence par voie orale, sauf exception (sur la muqueuse buccale).
- On l'emploie surtout en cas d'aphte, de carie, de parasites intestinaux.

Ricin

- Elle est antivirale, antimitotique.
- À utiliser de préférence par voie externe en cas d'otite, de verrue.

Rose musquée

- Elle cicatrise en profondeur.
- À utiliser de préférence par voie externe en cas de brûlure, d'eczéma, de crevasse, de mycose.



Si vous avez l'habitude de vous soigner avec les huiles essentielles, vous utilisez déjà probablement avec discernement telle ou telle huile végétale. Cependant, ne transposez pas : les objectifs recherchés ne sont pas forcément les mêmes pour les enfants ! Par exemple, l'huile végétale de pépins de courge est surtout utilisée chez les petits en cas de carie dentaire et chez les seniors, en cas de problèmes de prostate... C'est bien différent !

Des propriétés très proches

Certaines huiles végétales possèdent des propriétés très proches. Vous pouvez remplacer l'une par l'autre. Par exemple, en cas de brûlure, l'huile de millepertuis est idéale, mais si vous avez de l'amande douce ou de la rose musquée, elles conviendront très bien également. Et même si vous employez ponctuellement une huile végétale inappropriée, par exemple l'huile d'olive, ce n'est vraiment pas grave : ne vous privez pas des soins aux huiles essentielles juste parce que vous n'avez pas sous la main le support idéal. On ne dispose pas toujours des huiles végétales adéquates chez soi, d'autant que, contrairement aux huiles essentielles, elles se conservent peu de temps, donc impossible d'en garder 10 flacons différents à la maison « au cas où ».

Attention aux allergies !

Faites bien attention à ne pas employer une huile végétale potentiellement allergisante, notamment pas d'huile de sésame chez un enfant allergique au sésame ! Cette huile, rarement raffinée, renferme des protéines de sésame : même si ce ne sont que des traces, elles peuvent suffire à déclencher une réaction chez les enfants prédisposés.

Labrafil : une huile spéciale qui se mélange à l'eau !

Il existe d'autres supports que les huiles végétales. Par exemple le *Labrafil*, une solution sans alcool. Il est délivré à l'officine et particulièrement pratique pour les bains ou les boissons aromatiques, car il permet de mélanger parfaitement les huiles essentielles avec l'eau. En outre, il s'emploie en usages externe et interne (voie orale).

LABRAFIL : UNE HUILE SPÉCIALE QUI SE MÉLANGE À L'EAU !

Il existe d'autres supports que les huiles végétales. Par exemple le Labrafil, une solution sans alcool. Il est délivré à l'officine et particulièrement pratique pour les bains ou les boissons aromatiques, car il permet de mélanger parfaitement les huiles essentielles avec l'eau. Il peut aussi s'employer en application cutanée et même (voie orale).

[illegible]

DES PROPRIÉTÉS TRÈS PROCHES

Certaines huiles végétales possèdent des propriétés très proches. Vous pouvez remplacer l'une par l'autre. Par exemple, en cas de brûlure, l'huile de millepertuis est idéale, mais si vous avez de l'amande douce ou de la rose musquée, elles conviendront très bien également. [illegible]

ATTENTION AUX ALLERGIES !

[illegible]

LES 10 HYDROLATS COURAMMENT UTILISÉS DANS LES FORMULES DE CE LIVRE

Tout au long de ce livre, vous rencontrerez des soins à base d'hydrolats (HA ♢). Un hydrolat est, en quelque sorte, une « eau d'huile essentielle », ou plus exactement une eau chargée de composés actifs issus des plantes. Quel rapport avec les huiles essentielles ? La plupart d'entre elles sont obtenues par distillation à la vapeur d'eau. Lors de la distillation, la fraction non soluble dans l'eau (les huiles essentielles) est séparée de la fraction soluble dans l'eau (les hydrolats). Ces derniers sont, par conséquent, beaucoup moins concentrés en molécules actives que l'huile essentielle. Bien plus doux et faciles à manier, ils sont parfaits pour les enfants. Ils sont recommandés dès que la délicatesse est recherchée, ce qui est le cas pour les bains d'yeux, ou les soins de la peau, ou certains soins en interne (à avaler) pour les petits.

Attention ! **Essentiellement composés d'eau, les hydrolats sont extrêmement fragiles, contrairement aux huiles essentielles. Conservez-les au réfrigérateur et utilisez-les rapidement !**

Théoriquement chaque huile essentielle a « son » hydrolat. En pratique, certains hydrolats sont très employés tandis que d'autres n'ont pas vraiment d'intérêt. Voici les 10 plus utiles pour la santé et le bien-être de l'enfant.

Bleuet ◊

Un grand classique pour apaiser les yeux gonflés, fatigués, irrités. Votre grand-mère faisait déjà des bains d'yeux à l'eau de bleuet, et elle avait raison ! En compresses bien imbibées sur les paupières, il fait vraiment du bien.

Camomille romaine ◊

Elle apaise et régénère l'épiderme, soulage admirablement les affres liées aux poussées d'eczéma et autres psoriasis. Et, comme le bleuet, elle calme les yeux irrités. Un « basique » pour les enfants nerveux, qui ont tendance à extérioriser leur mal-être par des poussées cutanées. En interne, elle présente des propriétés vermifuges : on l'utilisera pour traiter les oxyures.

Ciste ◊

Cicatrisant exceptionnel, la ciste est utile dès qu'il s'agit de réparer et de régénérer une peau abîmée, surtout si ça saigne. Indispensable à la maison si vous élevez un petit casse-cou curieux de tout, et champion du monde de chutes, bagarres, éraflures...

Fleur d'oranger (néroli) ◊

Il est si doux, si apaisant, et il sent si bon ! L'hydrolat de fleur d'oranger rassure, « dénoue » les nerfs et facilite la survenue du sommeil. On l'utilisera en interne chez le bébé agité.

Laurier ◊

Digestif, carminatif (par voie orale), l'hydrolat de laurier est également antiseptique buccal (en bain de bouche).

Lavande ◊

C'est le flacon qui sauve de tous les malheurs cutanés en été : il apaise les coups de soleil, les peaux irritées par le frottement du maillot, du plastique de la piscine gonflable, des démangeaisons dues à l'herbe, et dégonfle même les piqûres d'insectes. Pris par voie orale, il est calmant, apaisant.

Mélisse

Antispasmodique, calmant, on l'utilise par voie orale : quelques cuillères à café soulagent les maux de ventre et/ou une nervosité exacerbée.

Menthe

L'effet « fraîcheur » de la menthe n'a rien d'un mythe : cette plante renferme des composés très spéciaux qui la rendent effectivement vivifiante, rafraîchissante. Un rêve pour les pieds échauffés et fatigués, ainsi que pour toutes les peaux gonflées et chaudes à la suite d'une piqûre d'insecte ou d'une belle varicelle. Par voie orale, cet hydrolat facilite la digestion et rafraîchit l'haleine.

Rose

Aucune rougeur, aucune irritation, aucun inconfort cutané ne lui résiste. Cet hydrolat permet de nettoyer en douceur la peau de l'enfant et de la purifier sans pour autant l'agresser. Utile pour une hygiène parfaite même en cas de petits tracas (plaques, boutons...). Et il sent fort bon !

Thym

Remarquable draineur du foie et antiparasitaire intestinal (par voie orale) le thym est également un bon antiseptique cutané (par voie externe). Vous ferez appel à lui pour traiter une mycose, un abcès, un furoncle...

LÉGENDES & PRÉCISIONS PRATIQUES

À faire préparer en pharmacie

Ces formules sont obligatoirement à réaliser en officine, soit parce qu'elles nécessitent du matériel spécialisé (gélules, suppositoires...), soit parce que certaines huiles essentielles de leur composition ne sont pas disponibles en vente libre.

Pour compter les millilitres

Pour vos mélanges, procurez-vous un (des) flacon(s) vide(s) en pharmacie ou en boutique spécialisée en huiles essentielles. Demandez-le(s) gradué(s). Si vous n'en trouvez pas, aucune importance, sachez que 40 ml d'huile = environ 8 cuillères à café. Il suffit de faire la conversion pour 20 ml par exemple (= 4 cuillères à café), etc. Utilisez un petit entonnoir pour verser huiles essentielles et huiles végétales, ce sera plus pratique et plus propre...

Pour compter les gouttes...

Avec les bouchons verseurs sur les flacons d'huile essentielle, il suffit de les compter en les regardant tomber dans votre huile végétale ou votre mélange. Aucun risque d'en mettre trop !

Équivalences dans les dosages

- 20 gouttes = environ 1 ml.
- 1 vraie cuillère à café = 5 ml = 100 gouttes.
- 1 vraie cuillère à soupe = 3 cuillères à café = environ 15 ml = 300 gouttes.
- 1 ml à diffuser 1 heure le matin et 1 heure le soir : cette quantité convient pour l'utilisation d'un diffuseur « à sec » (soucoupe sur une

source de chaleur douce). Dans un diffuseur humide, à ultrasons (on en trouve à moins de 50 €), quelques gouttes du mélange suffisent.

Vocabulaire

◊ **Base pour bain :** produit à acheter en pharmacie ou en boutique spécialisée (indispensable pour les bains aux huiles essentielles !).

◊ **Disper :** produit neutre dans lequel on mélange les huiles essentielles afin de les solubiliser dans l'eau (tisane, solution buvable). S'achète en pharmacie.

◊ **Qsp :** quantité suffisante pour (cela signifie : « jusqu'à remplir le flacon »).

L'ABÉCÉDAIRE AROMA DE LA SANTÉ DE L'ENFANT

Acétone

Les crises d'acétone sont très fréquentes chez l'enfant. Sans aucun caractère de gravité, elles indiquent cependant qu'il est à jeun ou ne mange pas suffisamment, souvent parce qu'il est écœuré ou qu'il a mal au ventre. Son organisme, insuffisamment ravitaillé en sucres (glucoses), est donc contraint d'aller puiser du carburant ailleurs : dans les graisses stockées, qu'il brûle. L'acétone est un produit de dégradation de cette combustion, il est fabriqué par le foie. Il se passe exactement la même chose chez l'adulte qui suit un régime hyperprotéiné (ou une diète protéinée) : pour les enfants comme pour les grands, cela se traduit par une haleine typique dite de « pomme de reinette ».

À avaler
Mélangez à parties égales* :

- HA camomille
- HA menthe
- HA thym à thymol

Donnez 1 cuillère à dessert de ce mélange pur 2 fois par jour, entre les repas. Il ouvre l'appétit, tonifie, aide à drainer le foie et purifie l'haleine.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'huiles essentielles.

 **Mon avis**

- Il « suffit » de recommencer à manger normalement pour que cette odeur aigrelette disparaisse. Le problème, c'est que précisément l'acétone a la particularité de couper l'appétit. Cette propriété, très recherchée par les adultes au régime protéiné, peut, au contraire, poser problème chez l'enfant, évidemment. D'autant que, à force, si le taux d'acétone est vraiment trop élevé, il provoque une acidocétose du sang : ce dernier, devenu trop « acide », peut semer certains troubles dans l'organisme. Et l'enfant peut se plaindre de nausées, de douleurs abdominales, il peut aussi vomir.
- Il est donc essentiel de se préoccuper de l'origine de tout cela : pourquoi l'enfant ne mange pas assez ? Généralement, c'est à cause d'une infection, type otite ou rhinopharyngite. En attendant de poser le bon diagnostic et de traiter l'enfant pour le vrai problème de départ (l'infection, et non la crise d'acétone), proposez-lui régulièrement de boire de l'eau sucrée. En général, cet « aliment » passe tout seul et permet de limiter voire de stopper la crise d'acétone, et au petit malade de retrouver le sourire.

Attention ! **Une crise d'acétone isolée est tout à fait banale. En revanche, des crises d'acétone qui se répètent peuvent éventuellement révéler un diabète. Consultez si vous avez le moindre doute.**

AGITATION

Vous rêvez d'une grasse matinée, il est déjà debout. Vous ne savez pas comment le calmer, il vous trouve mou/molle. D'une forme olympique dès l'aube, il croque la vie et tout ce qui se trouve sur la table avec grand appétit. C'est sympathique, mais épuisant. D'autant que, revers de la médaille, il peut aussi être grognon, capricieux, mal dormir (et vous aussi, donc), faire parfois preuve d'agressivité ou simplement de turbulence. Rien de grave : c'est la définition même d'un enfant ! En revanche, quand trop, c'est trop, qu'on est à la limite de l'hyperactivité, il faut calmer les esprits échauffés et retrouver un peu de sérénité. Ne serait-ce que pour éviter une catastrophe à chaque instant...

Le + simple

Bain aromatique
Dans une soucoupe, mélangez :

- ♦ HE lavande vraie 5 gouttes
- ◊ Base pour bain 1 cuillère à café

Versez le mélange dans l'eau du bain une fois coulée, puis plongez l'enfant dans la baignoire pendant 20 minutes, avant le dîner ou le coucher. Ne le rincez pas avant de le sécher.

À diffuser

- ♦ HE lavande vraie 10 ml
- ♦ HE mandarine 10 ml
- ♦ HE oranger 10 ml

Versez une centaine de gouttes (= 2 ml) du mélange ou de l'une de ces huiles essentielles dans votre diffuseur sec. Ou seulement quelques gouttes si vous avez un diffuseur humide (à eau). Diffusez 15 minutes, 2 à 3 fois par jour dans la pièce où se trouve l'enfant. S'il reste des HE dans le diffuseur, pas d'inquiétude, laissez-les où elles sont : vous recommencerez la diffusion demain.

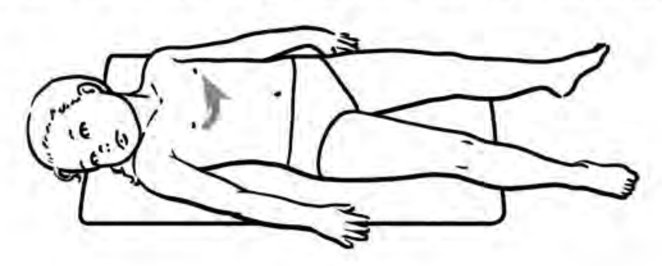
OU

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- ♦ HE lavande vraie 5 ml
- ♦ HE mandarine 5 ml

Posez 2 gouttes du mélange sur le plexus solaire et la face interne des poignets de l'enfant. À renouveler plusieurs fois par jour si nécessaire.



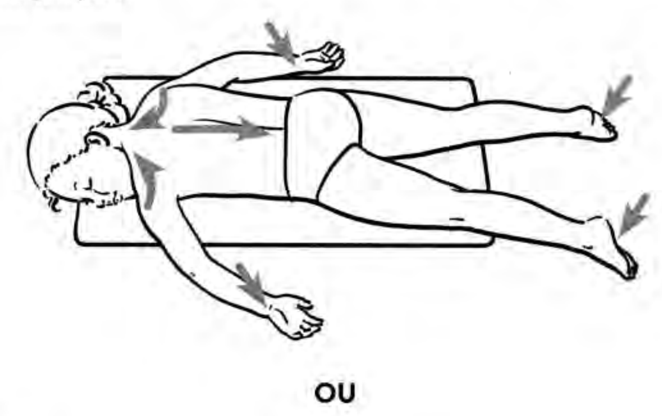
Massage

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavande vraie 2 ml
- HE mandarine 2 ml
- HV de calophylle 6 ml

(Ce flacon vous permettra de faire 5 à 6 massages)

Prélevez la quantité nécessaire de ce mélange pour faire un massage prolongé du dos, de la colonne vertébrale, des épaules, de la plante des pieds, 1 ou 2 fois par jour.

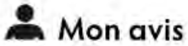


OU

À avaler

- HA* de fleur d'oranger pur

Donnez à l'enfant 1 cuillère à café 2 à 3 fois par jour. Vous pouvez aussi la diluer dans une infusion de tilleul.



Mon avis

- Il existe diverses spécialités à base d'huiles essentielles pour les enfants : des mélanges pour bains, des sprays sommeil à vaporiser aux 4 coins de l'oreiller et dans la chambre (2 pressions, pas plus) au moment du coucher, des baumes « dodo » pour les bébés agités, etc. Toutes les pistes sont à explorer, la plupart de ces produits sont très efficaces.

* Attention ne vous trompez pas, c'est de l'hydrolat ! Pas des huiles essentielles ! Et ne confondez pas non plus avec l'eau de fleur d'oranger disponible au rayon pâtisserie des grandes surfaces... Vous n'obtiendriez pas forcément le même résultat !

- Vérifiez qu'aucun problème médical ou d'hygiène de vie ne trouble l'enfant : une intolérance alimentaire (gêne digestive permanente et parfois non diagnostiquée), des troubles ORL (nez, oreilles, respiration), une chambre surchauffée, trop de bruit ambiant, un environnement pollué, un manque de régularité (horaires de coucher différents chaque soir par exemple) peuvent le perturber.
- Prenez en compte l'environnement affectif : y a-t-il un problème à la maison ? Avec les frères et sœurs ? Entre parents ? Ou bien à l'école, avec des camarades ou les professeurs ?
- Surtout ne rajoutez pas de hurlements aux siens, ne montez pas en puissance dans la négociation. On n'est pas là pour discutailler : vous ordonnez, il obéit. C'est le principe même de l'autorité naturelle, qui s'impose en évidence et non à coups de ululements ni de punitions (parfois nécessaires, hélas). Ce n'est pas de la tyrannie mais, au contraire, quelque chose de très rassurant pour lui : une limite, quelqu'un de fort en qui il place sa confiance. On mange à table à telle heure, pas devant la télé, on fait ses devoirs (pour les plus grands), on prend son bain, on se couche à telle heure, on fait une sieste obligatoire, le tout sans discussion.
- Soyez vous-même au-dessus de toute critique comportementale. Il ne s'agit pas d'être parfait, mais de montrer l'exemple. Calme, structuré, avec des repères précis : si vous mangez debout devant le frigo ouvert, vous n'arriverez jamais à faire manger votre enfant assis à table.
- Posez des limites claires à certaines choses, et ne faiblissez jamais. Demandez au reste de la famille d'avoir le même discours, sinon la situation risque de se compliquer...
- Responsabilisez-le : confiez-lui la table à mettre, une petite course à faire, quelque chose à porter. Remerciez-le et félicitez-le quand il a mené une mission à bien. En revanche, ne le tentez pas en l'emmenant dans des endroits qui, à tous les coups, vont déclencher une crise. Si la balade au rayon « jouets » des grands magasins se solde à chaque fois par des courses poursuites dans les allées ou par des spasmes du sanglot, espacez les visites.
- Intéressez-vous à lui, à ses soucis, à ses petits bonheurs. Soyez à l'écoute. Mais faites-lui comprendre qu'il n'est pas seul au monde – surtout s'il a des frères et sœurs.

ALIMENTATION (RECOMMANDATIONS OFFICIELLES ÂGE PAR ÂGE)

Le tout petit bébé (4 à 6 mois selon les spécialistes) a besoin d'un seul aliment : le lait maternel (ou le lait infantile), à l'exclusion de tout autre. Mais même à partir de la diversification alimentaire, il lui faut encore environ 500 ml de lait par jour (lait de croissance) ! L'idéal, à tout point de vue, est le lait maternel, exclusif, et le plus longtemps possible. Sinon, les laits de suite puis des laits de croissance. Mais certainement pas le lait « de vache » tout simple, inadapté à ses besoins.

Tableau des introductions alimentaires mois par mois (Enfant de 0 à 3 ans)*	1er mois	2e mois	3e mois	4e mois	5e mois	6e mois
Lait	Lait maternel exclusif ou					
	« lait 1er âge » exclusif **				« lait 1er âge ou 2e âge » **	
Produits laitiers						Yaourt
Fruits					Très mûrs	
Légumes					Tous : purée lisse	
Pommes de terre					Purée	
Légumes secs						
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten	
Pain, produits céréaliers						
Viandes, poissons						
Œufs						
Matières grasses ajoutées						
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur					
Sel						
Produits sucrés						

Source : Carnet de santé

* S'il existe dans votre famille un risque d'allergie, parlez-en à votre médecin avant toute diversification.

** Appellations réglementaires : préparation pour nourrisson, préparation de suite et aliment lacté destiné aux enfants en bas âge.

RÉGIME SANS SEL !

Les reins de votre bébé sont encore immatures. Ne salez jamais son alimentation. Ses petits pots vous paraissent fades ? C'est normal, il y est habitué. Ne lui donnez surtout pas la même chose à manger que les grands en petites quantités, ce serait forcément trop salé.

RÉGIME SANS SUCRE !

Lorsque vous lui ferez goûter des fruits, du yaourt, des compotes, ne les sucrez jamais. Votre enfant doit s'habituer au goût naturel et simple des aliments. Sinon il ne voudra plus jamais les manger sans sucre !

Repère des consommations (Enfant de + de 3 ans)	
Fruits et/ou légumes	Frais, en conserve ou surgelés, au moins 5 par jour
Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs	À chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers	3 ou 4 par jour en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs	1 ou 2 fois par jour
Matières grasses ajoutées	*Limiter la consommation* Privilégier les matières grasses d'origine végétale
Produits sucrés	*Limiter la consommation*
Boissons	De l'eau à volonté *Limiter les boissons sucrées*
Sel	*Limiter la consommation*
Activités physiques	Au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide chaque jour *Limiter le temps passé* devant la télévision, les jeux vidéos, l'ordinateur…

Source : Carnet de santé, PNNS.

***Attention !* Un enfant ne doit JAMAIS boire d'alcool. Ni alcool fort, ni alcool « doux », bière, cidre, fruits alcoolisés, crêpes Suzette, champagne... Même « pour goûter », pour « tremper les lèvres », c'est non. Quant à l'habitude de certains parents d'ajouter un peu de vin dans l'eau des enfants « pour colorer », ce n'est vraiment, vraiment pas une bonne idée...**

Allergie (généralités)

L'allergie sévit couramment chez les adultes, mais elle touche encore plus fréquemment les enfants. Et les enfants allergiques d'aujourd'hui sont les adultes asthmatiques de demain. Les eczémas et autres nez qui coulent sont bien souvent mal diagnostiqués, mal soignés et surtout sous-estimés, sur le thème « ça finira bien par passer », ou « tout le monde est allergique, donc ce n'est rien ».

Dans une classe de 30 enfants, 3 sont diagnostiqués asthmatiques, ce qui est énorme. Souvent, ces enfants ont commencé par faire un « eczéma ». Puis, les plaques sur la peau ont disparu, « remplacées » par des manifestations respiratoires. Avec des retentissements sur la vie quotidienne : problèmes scolaires, difficultés d'intégration, craintes en tout genre (activités sportives, goûters d'anniversaires...). Un enfant allergique est, souvent, un enfant à l'épanouissement entravé. Et, lorsqu'il grandira, il deviendra un adulte allergique. Une cascade qu'il faut essayer d'éviter, en s'en préoccupant le plus en amont possible. Dès la grossesse, si vous-même êtes allergique, commencez à prendre des précautions !

Dès la naissance...

Si l'un des parents (ou pire, les deux !) est allergique, l'enfant court de gros risques de l'être aussi. Nos parents nous transmettent leurs caractères physiques (couleur d'yeux, taille...), mais aussi certains de leurs petits travers... ! Cela dit, l'explosion récente du nombre d'allergiques ne peut pas avoir d'explication uniquement génétique : 50 à 100 % d'allergiques en plus tous les 10 ans ! Différents facteurs environnementaux (pollution, alimentation, habitudes de vie, excès d'hygiène) jouent à l'évidence un rôle très important. Autrement dit, on peut très bien « naître allergique » mais aussi le devenir, tout bébé ou même bien plus tard dans notre vie d'adulte, à force d'être en contact avec des éléments allergisants. Personne n'est à l'abri !

Si...	Probabilités pour un enfant de devenir allergique
Le père OU la mère est allergique	30 % (un peu plus si c'est la mère)
Le père ET la mère sont allergiques	80 %
Un membre de la famille (oncle ou tante) est allergique	20 %

Par ailleurs, on ne naît pas *allergique*, mais *atopique*. Un enfant **atopique** a tendance à faire des réactions allergiques (asthme, rhinite, eczéma...) pour un oui, pour un non. Il est « fabriqué » comme ça. On recrute donc de nombreux allergiques parmi les atopiques, et c'est cette catégorie qui croît de plus en plus chaque année. Les principaux visages de l'atopie peuvent être classés en 4 grandes catégories, plus ou moins bien représentées selon l'âge, les régions, les saisons.

L'asthme allergique	La rhinite allergique
L'eczéma atopique	L'urticaire

L'allergie, c'est l'ensemble des manifestations visibles : boutons, gonflements, éternuements... N'importe qui, atopique ou pas, peut très bien faire une allergie, brusquement, un jour, à n'importe quoi (venin d'insecte, gant en latex...).

LE MÉCANISME ALLERGIQUE = UNE RÉUNION DE 3 ÉLÉMENTS

1. Le terrain atopique (tendance génétique aux allergies).
2. L'allergène (l'élément qui déclenche l'allergie : aliment, pollen, animal).
3. La réaction allergique (immunitaire) proprement dite.

Quelques manifestations allergiques courantes	
Sur cette zone…	***Il se passe…***
Les yeux	Ils peuvent démanger, pleurer, coller, brûler, rougir.
Le nez	Il peut couler ou au contraire se boucher (ou les deux à la fois !), démanger.
La peau (et les muqueuses)	Elle peut démanger, brûler, gonfler, devenir rouge et chaude, présenter des petits boutons ou des grandes plaques.
L'appareil respiratoire	Il peut « brûler », l'enfant peut tousser, respirer avec difficulté (comme s'il avait un « poids » oppressant contre la poitrine).
Le corps en général (nettement plus rare)	L'enfant peut avoir un choc, un malaise, gonfler…

Remarques

- Dans une famille nombreuse, le risque de devenir allergique diminue à chaque enfant. Il est réduit de moitié chez le 3e bébé ! On ignore pourquoi exactement.
- Des vrais jumeaux, partageant donc les mêmes gènes, peuvent avoir un « avenir allergique » différent. L'un peut réagir à certaines substances et pas l'autre. Ce qui signifie, pour ceux qui en douteraient encore, que la génétique ne fait pas tout : l'environnement dans lequel baigne l'enfant, sa façon d'y réagir, son comportement et son profil psychologique jouent un rôle au moins aussi important.

Les enfants différents des adultes

L'allergie est particulièrement complexe et évolutive. Prenons l'exemple des allergies alimentaires, en pleine expansion. Elles concerneraient environ 3,2 % des adultes et 8 % des enfants. Eh oui, à chaque âge son allergie ! Les enfants réagissent surtout à l'œuf, à l'arachide (cacahuète), au lait de vache, au poisson et au sésame. Tandis que chez leurs aînés, les aliments du groupe « fruits » (avocat, banane, châtaigne, kiwi, poire, pomme, prune), ou les végétaux de la famille « ombellifères » (anis, aneth, carotte, céleri, fenouil, persil) sont les suspects principaux. On a longtemps débattu sur

l'âge de l'introduction de nouveaux aliments, croyant que plus on diversifiait tôt l'alimentation, plus l'enfant risquait de développer une allergie. Il semble que, en réalité, la date de l'introduction n'aie pas grand-chose à voir : un enfant est allergique ou non à un aliment, et ce quel que soit l'âge de la première présentation.

Voici les questions les plus fréquentes que me posent les parents d'enfants allergiques au comptoir...

Nous vous les rapportons ici : peut-être êtes-vous concerné par l'une d'entre elles.

Quels sont les aliments qui peuvent poser problème chez l'enfant ?

Les allergies alimentaires sont de plus en plus répandues chez les enfants, et elles nécessitent une grande vigilance. En effet, lorsqu'on est allergique à l'œuf, il ne suffit pas d'éviter l'œuf coque-mouillettes pour y échapper. Il est nécessaire de connaître précisément les produits qui en renferment (ou peuvent en renfermer) et de bien expliquer à l'enfant qu'il ne doit en aucun cas se laisser tenter. C'est le plus difficile, chez les copains surtout, dont les parents ne réalisent pas toujours l'importance du problème.

Souvent, une allergie alimentaire peut imposer une nouvelle façon de concevoir l'alimentation familiale. On s'approvisionne alors dans une boutique diététique, pour la simple raison que tous les produits industriels disponibles en supermarché peuvent être des pièges potentiels. En effet, du blanc d'œuf, de l'arachide ou du lait, il peut y en avoir à peu près partout, y compris dans les préparations où on s'y attend le moins. Qui sait que dans les galettes des rois industrielles, on trouve souvent de la pâte de cacahuète, moins coûteuse pour le fabricant ?

Par ailleurs, même avec un numéro de téléphone consommateur, utile pour obtenir la composition la plus exacte possible d'un produit, méfiance : selon les cours du marché, un fabricant peut remplacer un ingrédient par un autre. Résultat, lorsque vous appelez pour savoir s'il y a oui ou non de la caséine (lait) dans ce produit précis, et qu'on vous répond « non », c'est « non » pour le produit en vente aujourd'hui. Mais si vous avez acheté le vôtre il y a quelques mois, c'est à vos risques et périls.

Repérez au moins les pièges les plus énormes, et ne vous découragez pas. Plutôt que de zigzaguer entre les rayons et de tenter de décrypter les étiquettes, préparez vous-même vos petits plats, à l'aide d'ingrédients simples :

vous ne risquerez rien, c'est meilleur, moins cher, plus naturel, et finalement vous gagnerez du temps !

LES ALIMENTS QUI PEUVENT POSER PROBLÈME

1. L'œuf

Cette allergie répandue peut disparaître vers 4 ans.

Sur l'étiquette :

Œuf entier, poudre d'œuf, lysozyme d'œuf, blanc d'œuf, ovalbumine, albumine, lécithine, livetine, E105…

Il peut y en avoir là :

TOUS les plats et préparations industriels : gratins, gnocchis, pâtes, quenelles, charcuteries, surimi, beignets, desserts aux œufs (flan…), pâtisseries, biscuits, pain de mie, pâtes à tarte, bonbons (les œufs sont employés en confiseries pour leurs propriétés cristallisantes)… en fait tous les desserts et sucreries sauf les fruits nature ou cuits maison.

Certains produits d'hygiène (gel-douche ou shampooings aux œufs !) et des vaccins (grippe…).

2. L'arachide (cacahuète)

Cette allergie ne disparaît que rarement. On reste allergique toute sa vie. Elle est responsable de 50 % des décès par allergie alimentaire.

Risque d'allergies croisées avec d'autres oléagineux : amandes, pignons, pistaches…

Sur l'étiquette :

Arachide, cacahuète, huile végétale hydrogénée/partiellement hydrogénée (de quoi ?).

Attention aux aliments pour animaux (pour poissons et oiseaux surtout) qui peuvent en contenir ; le simple fait de les manipuler peut causer problème par inhalation.

Il peut y en avoir là :

Cacahuètes et tous produits dérivés (beurre de cacahuète, biscuits apéritifs, chips…), toutes les préparations à « l'huile végétale » (sans précision de la nature de l'huile), y compris confiseries. Si c'est olive, ça va, si c'est arachide, ça ne va pas. Tous les gâteaux et pâtisseries industrielles, les charcuteries, hamburgers et autres crêpes de traiteur industriel. Toutes les céréales du matin (et barres de céréales).

Méfiance envers les soupes et les douceurs à base de « poudre de noisettes » (parfois des cacahuètes aromatisées à la noisette).

3. Le lait de vache

Cette allergie disparaît généralement vers 4 ans.

Sur l'étiquette :

Caséine, bêta-lacta-globuline…

Il peut y en avoir là :

Lait sous toutes ses formes (frais, UHT, écrémé, demi-écrémé, entier, en poudre, maternisé, même « hypoallergénique »), purée toute prête, quiche, pizza, mayonnaise et autres sauces, fromage, yaourt, crèmes, beurre, desserts, flans, caramels, pâtisseries, biscottes, certains pains.

Certains produits d'hygiène (gel-douche ou shampooing au lait).

Dans de nombreux cas, les enfants allergiques au lait de vache le sont aussi à tous les produits à base de chèvre et (moins fréquemment) au lait de soja.

4. La moutarde

Nous mangeons beaucoup de moutarde. Même les bébés via leurs petits pots, sans le savoir…

Sur l'étiquette :

Moutarde, épices.

Il peut y en avoir là :

Sauces en général, notamment en restauration rapide (mélanges indéfinis), ou renfermant des « épices » sans autre mention. Si la maman en avale en fin de grossesse, elle peut sensibiliser son bébé à ce moment, ainsi que pendant l'allaitement. À éviter.

5. Le poisson

Un peu moins répandue, cette allergie progresse.

Sur l'étiquette :

Poisson !

Il peut y en avoir là :

Tous les poissons, surtout crus (la cuisson diminue leur pouvoir allergisant). Les endroits où on manipule le poisson (marché...).

À eux seuls, ces 5 aliments (et leurs dérivés) totalisent 80 % des allergies alimentaires chez l'enfant ! Passé l'âge de 3 ans, l'arachide et le poisson restent les deux principaux à surveiller.

Si votre enfant présente des troubles digestifs (notamment diarrhées, douleurs et vomissements), respiratoires (asthme, nez qui coule, yeux rouges) ou cutanés (urticaire principalement), interrogez-vous. S'il s'agit d'un bébé qui pleure sans cesse et ne veut pas manger, le soupçon sur le lait de vache se profile. Consultez un allergologue pour confirmer. Et, le cas échéant, supprimez l'aliment fautif.

1 À 3 ANS : LA PÉRIODE DE TOUS LES DANGERS !

Le CICBAA (Centre d'investigations cliniques et biologiques en allergologie alimentaire) a montré que la fréquence des allergies alimentaires était maximale entre l'âge de 1 et 3 ans puis qu'elle diminuait ensuite lentement avec l'âge.

Plus tôt je lui donne des choses différentes à manger pour l'habituer, mieux ça vaut ?

C'est l'inverse. Il y a quelques années, la grande mode était de nourrir les très jeunes enfants « comme des grands ». C'était oublier que les enfants ne sont pas des adultes en miniature et qu'ils ont des besoins spécifiques. En donnant trop tôt de tout, on ne laisse pas à l'enfant le temps de s'y habituer. Les spécialistes parlent alors de « sensibilisation précoce ».

Calendrier d'introduction des aliments pour éviter les allergies (mesures de prévention générales, applicables à tous les enfants)	
Âge minimal	***Aliments***
Avant 4 mois	Allaitement maternel ou lait maternisé hypoallergénique. Rien d'autre !
4 mois	Farine sans gluten
6 mois	*Début des aliments solides* Fruits et légumes cuits en général (sauf ceux mentionnés à « 1 an ») Jus de fruits (pas de fruits exotiques) Farine
9 mois	Viandes
10 mois	Chocolat
1 an	Lait, produits laitiers Céleri, petits pois, tomate Banane
1 an ½	Œufs, poissons
2 ans	Légumes secs
3 ans	Cacahuètes, noisettes, moutarde, ketchup, sauces en général…

Cette petite liste, volontairement très prudente, est évidemment à adapter à l'enfant. S'il est intolérant au gluten, par exemple, il ne doit bien sûr pas manger de farine « classique », même à l'âge de 6 mois !

Si mon enfant est atopique, il sera allergique au chat de la maison ?

S'il est atopique il a effectivement toutes les chances de mal supporter les poils de Grosminet. Mais un enfant peut très bien devenir peu à peu allergique et/ou asthmatique en présence justement d'allergènes (comme un chat), même s'il ne semblait pas atopique.

CHIENS, CHATS ET COMPAGNIE

Charmants compagnons, affectueux et joueurs, les chats ne font cependant pas bon ménage avec les enfants allergiques. Si votre enfant possède un terrain atopique, ce n'est pas une bonne idée de le faire cohabiter avec un chat, auquel il risque de beaucoup s'attacher alors qu'il lui faudra peut-être s'en séparer. Les chats sont les responsables numéro 2 des allergies, juste après les acariens ! L'enfant peut cohabiter de longs mois avec l'animal sans présenter le moindre symptôme et puis, un jour, catastrophe : nez fontaine, crise d'asthme... Pour le chien (oui, lui aussi peut provoquer des allergies) les « délais d'incubation » sont encore plus longs, parfois plus de 10 ans ! Par ailleurs, l'allergène du chat (le Feldl, une glycoprotéine) est présent dans les glandes salivaires, sudoripares et sébacées de l'animal, de même que dans sa peau : le problème ne réside donc pas tellement dans les poils, bien que ceux-ci véhiculent la protéine en question. Un chat « sans poils » ou la technique du lavage régulier (bon courage) ne règle donc rien. Par ailleurs, cet allergène se retrouve fréquemment dans les collectivités (crèche, école, nounou...) lorsque d'autres enfants rapportent ne serait-ce que quelques poils de chat sur leurs vêtements. Enfin, même après une séparation (toujours douloureuse) entre l'enfant et son animal, le Feldl peut rester présent dans la maison jusqu'à 2 ans ! Épineux problème, donc, que celui de l'allergie... et bien souvent, mieux vaut essayer de renforcer ses défenses et de « s'immuniser » plutôt que d'essayer d'éviter à tout prix le contact allergisant, peu réaliste.

ILS PEUVENT PROVOQUER OU AGGRAVER UNE ALLERGIE...

Bœuf, vache (poils, peau)

Chats* – Les chatons et les mâles castrés sont moins allergisants

Cheval** (poils, peau)

Chiens (poils*, peau)

Hérisson (pics = urticaire)

Oiseaux (plumes, excréments)

Poissons (daphnies, nourriture desséchée)

Rongeurs : lapin, hamster, souris, chinchilla (urine***)

Allergies croisées possibles : chat/chien/renard/souris/rats/hérisson/ratons laveurs.

En général, les mâles sont plus allergisants que les femelles.

** La longueur des poils n'a rien à voir avec le potentiel allergisant !*

*** Si votre enfant y est allergique et que l'un de ses frères et sœurs fait de l'équitation, le simple retour de l'écuyer à la maison peut déclencher une crise importante.*

**** Lorsque l'urine sèche, ses composés allergisants deviennent volatils : on les inhale facilement.*

Je voudrais lui faire des tests pour savoir à quoi il est allergique, mais il est encore trop petit...

On peut faire des tests allergologiques dès la naissance. Il ne faut surtout pas attendre pour savoir à quoi votre enfant est sensible ! Au contraire : plus tôt on diagnostique son problème, et le responsable (acariens ? chat ? aliments ?), mieux ça vaut.

À chaque âge ses allergies ?

C'est en partie vrai. Globalement, jusqu'à 1 an, l'allergie alimentaire prédomine, avec les signes digestifs classiques (nausées, vomissements...). Ensuite, jusqu'à 3 ans, les manifestations de la peau prennent le relais (dermatite atopique). Puis viennent l'asthme (6 ans) et enfin la rhinite (10 ans). Bien sûr il s'agit là d'un panorama très grossier, mais c'est l'évolution assez courante d'un terrain allergique.



Mon avis

• Avant la naissance

On peut limiter les risques d'allergie chez l'enfant. Si vous et/ou le papa êtes vous-même(s) allergique(s) ou atopique(s), mettez tout en œuvre pour éviter que votre bébé ne le devienne. Les mesures antiallergiques peuvent faire chuter notablement le risque de donner naissance à un bébé allergique. Soyez particulièrement vigilante à partir du 5e mois de grossesse. Les 4 derniers mois sont ceux de tous les dangers, d'un point de vue allergie.

- **Ne vous exposez pas aux aliments allergisants** (voir le tableau des aliments allergisants, p. 97), et notamment aux cacahuètes. Avalez-en le moins possible. Les spécialistes conseillent de se limiter à un œuf et un poisson toutes les 2 semaines. Pour éviter toute carence, consultez un diététicien afin d'obtenir les équivalences en protéines, calcium, etc. des aliments « à éviter ».
- Pensez dès maintenant à **l'environnement du futur bébé**. Chambre propre, mais pas repeinte de frais, par exemple.
- **Supplémentez-vous en probiotiques** (type Lactibiane Tolérance, laboratoires Pilèje) pendant vos dernières semaines de grossesse. Ces bactéries amies exercent une influence bénéfique sur la santé en général, l'immunité en particulier. Les études montrent que si vous prenez deux comprimés de ferments lactiques par jour pendant les trois semaines précédant votre accouchement, et que, ensuite, le bébé est soumis à la même supplémentation (dosage adapté de *lactobacillus*, dilués dans un peu d'eau), il risque deux fois moins de développer un eczéma qu'en l'absence de probiotiques* !

• Une fois le bébé né

En prenant certaines précautions simples, on peut faire chuter de 30 % le risque d'eczéma et d'asthme. Poursuivez vos efforts, notamment :

- **Ne fumez pas**, ne laissez pas le bébé respirer la fumée des autres.
- **Évitez les aliments les plus allergisants**, notamment les œufs, les produits laitiers (surtout lait stérilisé UHT), les cacahuètes, le poisson et les produits à base de soja (« lait de soja », tofu...) si vous allaitez.
- **Allaitez jusqu'au 6e mois si possible**, mais même un tout petit peu (quelques jours, voire quelques heures !) est bénéfique. Non seulement le lait maternel n'est pas allergisant, mais en plus il procure au bébé

---

* Lire le livre sur les probiotiques du même auteur aux Éditions Leduc.s.

des défenses antiallergiques pour le restant de ses jours. Et pour la maman, c'est tout bénéfice aussi (perte de poids plus rapide, etc.).

- **Laissez au bébé le temps d'être un bébé**. Si vous l'allaitez 6 mois, et exclusivement, c'est parfait. Sinon, évitez quoi qu'il arrive de lui donner d'autres aliments que ceux qui lui sont destinés (laits maternisés spécifiques). Ne lui donnez surtout pas de lait maternisé « classique » s'il est allergique au lait de vache : optez dans ce cas pour les hydrolysats (votre médecin vous en parlera) jusqu'à 5 mois minimum.
- Une fois la diversification « en marche », allez-y doucement : **un nouvel aliment par semaine, pas plus**. Pas d'association hasardeuse ni de nouvel aliment chaque jour.
- **Ne donnez pas de jus de fruits avant le 1er mois**, que le bébé soit allaité ou au lait maternisé.
- **Préférez les préparations maison** – à base d'aliments frais – aux petits pots. Pour ces derniers, évitez ceux qui renferment des fruits exotiques, du sésame, des fruits à coque (noix, noisettes…).
- Les petits pots aussi, même bio, peuvent provoquer des allergies. Une allergie au blé, c'est une allergie au blé, bio ou pas.
- Dans le doute, faites cuire ! La cuisson détruit souvent (pas toujours) l'allergène.
- Évitez les additifs, colorants et conservateurs surtout.
- Attention aux vaccins renfermant des allergènes (voir avec votre médecin), par exemple certains contiennent des protéines d'œufs.

TABAC ET ALLERGIE : L'ASSOCIATION DE MALFAITEURS

Le tabac n'est pas spécialement allergisant en soi, mais la fumée prédispose à l'allergie en agressant les muqueuses respiratoires. Ces dernières deviennent « poreuses » et laissent passer les acariens et autres allergènes respiratoires. Ne fumez jamais à proximité d'un enfant : une seule cigarette, c'est déjà trop. À partir de trois, l'impact néfaste sur leurs jeunes poumons est certain et prouvé.

AMPOULE

Je suis petite, ronde, blanche, gorgée d'eau, je ne suis pas dangereuse mais je suis très gênante, qui suis-je ? Une ampoule. Cette sorte de « seconde peau » fabriquée par le corps à l'endroit d'un frottement est destinée, à l'origine, à nous protéger. Mais les picotements, on s'en passerait ! Si l'ampoule est toute petite, laissez-la tranquille, ne la percez pas, attendez qu'elle cicatrise en l'aidant de notre formule. En revanche, une grosse ampoule doit être percée, à l'aide d'une aiguille stérilisée (dans un antiseptique ou n'importe quelle huile essentielle). On vide doucement l'ampoule de sa sérosité, sans arracher la petite peau qui couvrait le dessus, et on désinfecte avec la formule.

Le + simple

À appliquer sur la peau

- Posez 1 goutte d'HE de lavande sur l'ampoule, 2 à 3 fois par jour.

La formule plus complète

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- HE arbre à thé 1 ml
- HE lavande vraie 1 ml
- HE géranium 1 ml
- HV amande douce 2 ml

Appliquez 3 fois par jour 1 goutte de ce mélange sur l'ampoule vidée, et recouvrez d'un pansement aéré durant 2 ou 3 jours, puis continuez les applications mais laissez « à nu » (pas de pansement) jusqu'à complète cicatrisation.



Mon avis

- Attention aux chaussures trop petites ou inadaptées, qui « frottent », et/ou que l'on porte plusieurs jours de suite. De même, ne remettez pas à un enfant des chaussures mouillées. Enfin, méfiez-vous des pieds nus dans les baskets ou autre paires de sandales : ampoules en vue ! Une paire de chaussettes serait plus sage...
- Les pansements avec « gel », qui forment une peau protectrice, sont agréables et efficaces. Ils coûtent plus cher que des pansements classiques mais n'hésitez pas : grâce à eux, on ne sent plus du tout l'ampoule. Vous pouvez aussi les coller en prévention sur les zones à frottements : ce sont eux qui « prendront » à la place de la fragile peau de votre enfant !

Amygdales

Ces deux petits organes, situés au fond de la gorge (à gauche et à droite), sont des acteurs dévoués du système immunitaire. En formant une barrière efficace antimicrobes, elles protègent tout particulièrement l'appareil respiratoire et le système digestif. À condition d'être saines et efficaces ! Car si elles jouent mal leur rôle, ou sont elles-mêmes assiégées par les microbes, elles rendent au contraire l'enfant malade toute l'année. Par ailleurs, trop volumineuses, elles peuvent l'empêcher de respirer correctement. Ce qui explique que, parfois, on les retire (chirurgie).

À appliquer sur la peau
Mélangez :

- HE eucalyptus radié 1 goutte
- HE eucalyptus citronné 1 goutte
- HE arbre à thé 1 goutte
- HV amande douce 3 gouttes

Lorsque les amygdales gonflent et sont douloureuses, appliquez ce mélange sur le cou, à leur niveau, 3 à 4 fois par jour.



 **Mon avis**
C'est beaucoup plus rare, mais les adultes aussi peuvent souffrir des amygdales !

Angine

L'angine est particulièrement fréquente chez l'enfant, de 5 à 15 ans. Il se plaint de mal de gorge et redoute de manger ou même de boire, tant avaler est douloureux. Il peut même avoir l'impression que la douleur monte jusqu'aux oreilles ! La fièvre et les frissons complètent souvent le tableau. Dans la grande majorité (80 % des cas environ), l'angine est due à un virus, donc les antibiotiques sont totalement inutiles. Elle touche la gorge, c'est-à-dire les amygdales, le pharynx et le palais. Le bon réflexe est d'une part d'apaiser la douleur en calmant l'inflammation locale, d'autre part de renforcer les défenses et de ne laisser aucune chance aux microbes. Les huiles essentielles sont tout spécialement indiquées ici, comme pour toutes les maladies respiratoires.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml :

À faire préparer en pharmacie

♦ HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	1 ml
♦ HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	1 ml
♦ HE *thymus thujanoliferum* (thym à thujanol)	1 ml
◊ Transcutol	3 ml
♦ HV amande douce	4 ml



Bébés : appliquez 3 gouttes du mélange sur le cou et les amygdales 2 à 3 fois par jour.

Enfants : appliquez 5 gouttes du mélange sur le cou et les amygdales 4 fois par jour.

Voie rectale (la voie royale pour soigner l'angine)

Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
♦ HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	15 mg	20 mg
♦ HE *thymus thujanoliferum* (thym à thujanol)	15 mg	20 mg
♦ HE *syzygium aromaticum* (giroflier)	5 mg	10 mg
♦ HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire matin, midi et soir pendant 1 journée, puis 1 suppo matin et soir pendant 4 à 6 jours.

Le + simple

À avaler (réservé à l'enfant de + de 5 ans)

♦ Posez 1 goutte d'HE de thym à thujanol sur 1 sucre, et donnez à sucer à l'enfant 2 à 3 fois par jour.

✚

En gargarisme

Dans un verre, mélangez à parties égales, à raison d'1 cuillère à café de chaque*:

- HA laurier
- HA rose
- HA thym à thymol

Demandez à l'enfant de faire 4 à 5 gargarismes (« grrrrrrrrrrrr ! », avec force bruit si ça l'amuse !) par jour avec ce mélange pur (n'ajoutez pas d'eau).

Mon avis

- On a longtemps « soigné » les angines à grands coups d'antibiotiques. En fait, on ne soignait rien du tout : les angines, virales le plus souvent, s'en vont toutes seules en quelques jours, comme elles sont venues. Mais chez l'enfant, le terrain ORL est très fragile (voir p. 33), et la surinfection bactérienne est toujours possible. Du coup, les angines bactériennes à répétition ont mené des hordes d'enfants sur la table d'opération pour se faire retirer les amygdales. Les huiles essentielles empêchent la surinfection bactérienne et protègent l'ensemble du système ORL, amygdales comprises !
- Vous pouvez apaiser encore plus la douleur de votre enfant en appliquant localement des compresses chaudes. Tout en lui racontant une histoire passionnante, s'il en est encore friand. À 13 ans, ça ne marchera sans doute pas…
- Ne le laissez pas sans un foulard, une écharpe ou un pull à col roulé, bref : gorge protégée. Y compris dans un endroit fermé mais climatisé (avion, centre commercial, voiture) !
- Ne bloquez pas la fièvre, efficace pour tuer les microbes. C'est la défense naturelle de l'organisme agressé par un mauvais germe. Mais elle doit rester dans des limites « raisonnables » (voir p. 185).
- Faites beaucoup boire votre enfant, et préparez-lui de la soupe qu'il aime, avec des pâtes alphabet dedans pourquoi pas : tout ce qui est liquide « passe » mieux.
- Si les symptômes de votre petit malade ne s'améliorent pas dans les 48 heures, consultez. Le médecin lui fera passer un Test de Détection Rapide (TDR) permettant de reconnaître les angines à streptocoques, éventuellement délicates, dont certaines, rares encore une fois, peuvent se compliquer.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

ANGIOME

On les appelle aussi des « fraises » ou des « taches de vin »... les angiomes sont de toutes petites taches/poches de sang, visibles car à fleur de peau, de taille et de forme variables. Ils résultent du développement anormal de quelques vaisseaux sanguins. Situés sur un endroit dissimulé du corps, comme la fesse ou l'orteil, les parents ne s'en préoccupent pas vraiment, une fois rassurés de savoir qu'il s'agit juste d'une « anomalie esthétique ». Mais sur le visage, par exemple, c'est un sujet d'inquiétude. Que peut-on faire ? Tout dépend de l'angiome.

Le + simple

À appliquer sur la peau

- Posez 1 goutte d'HE d'hélichryse sur l'angiome matin et soir, après la toilette. Si vous ne constatez aucune amélioration au bout de 10 jours, arrêtez : l'angiome est déjà trop bien installé.

Mon avis

- Les angiomes, fréquents, concernent environ 1 enfant sur 10. Plats (« tache de vin »), « gros » (« angiome fraise ») ou en forme d'étoile (« angiome stellaire »), ils apparaissent peu après la naissance, et peuvent disparaître spontanément au bout de quelques années... ou non.
- Il existe des angiomes « blancs », constitués cette fois de vaisseaux lymphatiques. Ils sont jaunâtres, puisque la lymphe est blanche. Et lorsqu'ils se mêlent à un angiome « de sang », cela donne une poche violacée, un lymphangiome.
- S'il ne disparaît pas seul, le retirer est quasi impossible. Seul le laser peut éventuellement obtenir un résultat plus ou moins satisfaisant (cela vaut le coup d'essayer sur le visage). N'attendez pas de miracle. Et surtout n'essayez pas de vous en débarrasser seul, en perçant la poche de sang ou en badigeonnant l'angiome de crèmes éclaircissantes C'est vain, dangereux et inadapté ! Consultez impérativement si vous souhaitez le faire enlever.
- Les bébés présentent parfois une tache spécifique sur le visage, appelée *naevus flammeus* : rose au repos, elle rougit sous l'effort ou les pleurs. Elle disparaît petit à petit, et même totalement au bout de 12 mois maximum. N'y touchez pas, n'appliquez pas d'huile essentielle dessus, laissez faire le temps.

Angoisse

Les enfants ne sont pas angoissés par les mêmes choses que leurs parents, mais leurs peurs peuvent être aussi indicibles et profondes. L'angoisse de la séparation, marquée chez les bébés, est normale jusqu'à un certain âge. Théoriquement, l'enfant de 3 ans n'en souffre plus. Mais ce n'est pas le cas de tous, loin s'en faut ! L'anxiété excessive d'être séparé de ses parents (ou de ses proches) se traduit alors par des maux de ventre, de tête, des crises d'asthme... Mais les craintes diffuses peuvent aussi porter sur des préoccupations angoissantes (« et si maman tombait malade ? », « et si on allait avoir un accident demain sur la route des vacances ? », etc.), des obsessions (se réunir pour un anniversaire exactement comme l'année dernière avec les mêmes personnes assises au même endroit, ranger chaque bibelot au millimètre près dans la chambre, etc.), la phobie de l'école (voir « Refus scolaire anxieux », p. 250).

Le + simple

À respirer

- Posez 2 gouttes d'HE de camomille romaine sur la face interne des poignets de l'enfant. Demandez-lui de respirer profondément, plusieurs fois de suite.

La formule plus complète

Flacon ouvert à respirer

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE camomille romaine 5 ml
- HE bois de rose 5 ml

Secouez bien le flacon puis ouvrez-le et faites respirer à l'enfant, profondément, le plus calmement possible, 3 ou 4 fois. Si besoin, recommencez toutes les 10 minutes jusqu'à apaisement total.

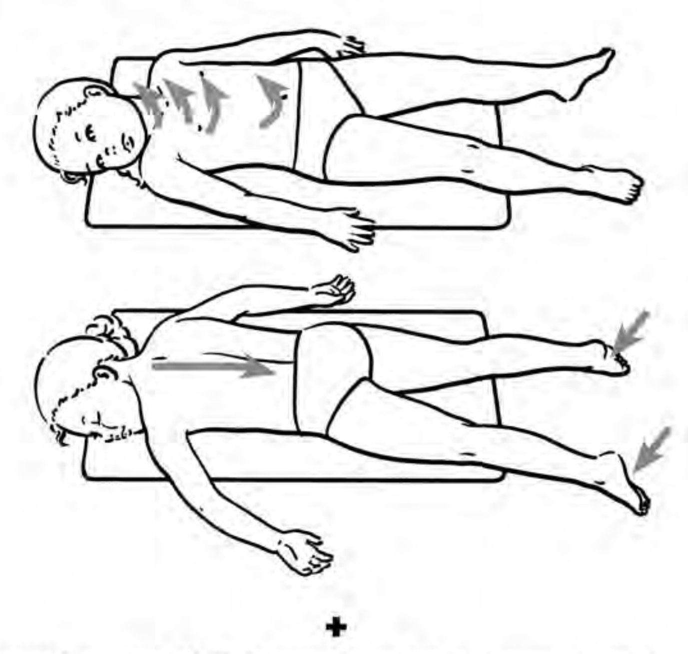
OU

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavande vraie 2 ml
- HE bois de rose 2 ml
- HE estragon 0,5 ml
- HE néroli 0,5 ml
- HV amande douce 5 ml

Avec quelques gouttes de ce mélange, massez le long de la colonne vertébrale, le cou, le thorax, le ventre et la voûte plantaire. Si besoin, renouvelez l'opération toutes les heures, jusqu'à accalmie.



+

- Appliquez 2 gouttes d'HE de marjolaine sur le plexus solaire. Si besoin, renouvelez l'opération toutes les heures, 3 à 5 fois, à ½ heure d'intervalle.

Mon avis

- L'angoisse la plus fréquente de l'enfant est celle de la séparation. Il s'agit d'une anxiété excessive de séparation d'avec les proches. Selon

le DSM-III-R*, on peut voir qu'un enfant en souffre s'il présente au moins 3 des manifestations suivantes :

1. Peur irréaliste et persistante d'un danger possible menaçant les personnes proches**, ou peur que celles-ci partent sans revenir.
2. Peur irréaliste et persistante qu'une catastrophe imminente ne sépare l'enfant d'une des personnes proches : par exemple, l'enfant va se perdre, être kidnappé, victime d'un accident...
3. Réticence persistante ou refus d'aller à l'école afin de rester à la maison ou auprès des personnes proches.
4. Réticence persistante ou refus d'aller dormir sans être près d'une personne proche, ou d'aller dormir en dehors de la maison.
5. Évite systématiquement de rester seul à la maison, notamment s'agrippe et suit comme une ombre les personnes proches.
6. Rêves angoissants répétés à thème de séparation.
7. Plaintes somatiques (par exemple : maux de tête, douleurs abdominales, nausées, vomissements) très souvent les jours d'école, ou en d'autres occasions quand il y a anticipation d'une séparation d'avec les personnes proches.
8. Signes ou plaintes répétitives d'une angoisse extrême lors d'une séparation anticipée de la maison ou d'avec une personne proche. Ex : crises de colère ou pleurs, demandes pressantes aux parents de ne pas partir.
9. Plaintes à répétition, témoignant d'une angoisse extrême quand l'enfant est séparé de la maison ou d'avec les personnes proches. Par exemple : veut retourner à la maison, a besoin d'appeler les parents quand ceux-ci s'absentent ou quand il n'est pas à la maison.

- Selon le DSM-III-R, un enfant souffre de cette anxiété spécifique si la perturbation comportementale et émotionnelle dure au moins deux semaines (si c'est ponctuel, ce n'est pas une anxiété excessive de séparation) et survient avant l'âge de dix-huit ans. Elle est totalement déconnectée (mais peut y être associée aussi !) à un quelconque trouble envahissant du développement ou trouble psychotique.
- Il est indispensable d'apaiser et de rassurer l'enfant, par exemple en restant toujours joignable au téléphone (portable si nécessaire). Il craint surtout l'éloignement et le silence. N'hésitez pas à consulter si vous n'arrivez pas à le calmer.
- Voir aussi « Anxiété », p. 115.

* Manuel Diagnostique et Statistique des Troubles Mentaux.

** Dans le questionnaire, les termes exacts sont : « personne à laquelle l'enfant est principalement attaché ».

ANTIBIOTIQUES

Les enfants sont les premiers utilisateurs d'antibiotiques, en grande partie parce qu'ils représentent le gros du bataillon des victimes ORL (bronchites...). Et les jeunes enfants de moins de 6 ans avalent carrément un quart de tous les antibiotiques prescrits en France, le tout sous forme de 3 cures en moyenne par an ! EN MOYENNE ! Cette situation est consternante. Ces médicaments, beaucoup trop largement prescrits (parfois à la demande insistante des parents) sont inefficaces dans près de 90 % des maux qui touchent nos chères têtes blondes. Et risquent en plus de mettre en difficulté l'enfant si, un jour, il en a réellement besoin. Parents, ne vous dites pas « avec les antibiotiques, mon enfant sera guéri plus vite, c'est plus sûr » !

Tout semble se liguer contre le bon sens dans cette affaire. Jusqu'aux crèches qui réclament une ordonnance « avec antibiotiques » pour réintégrer un enfant malade... alors même qu'il ne sera pas forcément soigné correctement et, en aucun cas, ne sera plus contagieux ! Les antibiotiques sont donc injustement perçus comme des médicaments « miracles ». Heureusement, les récentes statistiques semblent montrer une amélioration sur ce plan : nous comprendrions enfin qu'utiliser une « bombe nucléaire » (antibiotique) pour écraser un moucheron (microbe relativement inoffensif), ce n'est ni adapté, ni raisonnable. Non seulement en raison d'une inefficacité relative (nouvelle bombe au prochain moucheron), mais aussi des dégâts collatéraux (effets secondaires délétères, impossibilité au système immunitaire de jouer son rôle, dépenses de soins faramineuses, etc.). Sans compter que 80 % des maladies ORL, des maux de gorge aux rhumes, en passant par les grippes et autres pharyngites, sont d'origine virale. Or, les antibiotiques sont inutiles contre les virus : ils ne combattent que les bactéries !

LES ANTIBIOTIQUES PEUVENT ENCOURAGER LES ALLERGIES

En outre, à force de mettre les enfants sous antibiotiques pour un oui pour un non, on empêche le corps de se défendre seul, donc il n'apprend pas. En plus, on tue à la fois les « méchantes » bactéries et les « bonnes », celles qui patrouillent dans nos intestins et constituent notre corps d'élite immunitaire; ce champ fertile est dévasté par les antibiotiques, favorisant alors les intolérances voire les allergies alimentaires. Après un tel traitement, la muqueuse intestinale, privée de ses « soldats » – les bactéries protectrices – ne bénéficie plus de leur filtre précieux. Résultat : des petits fragments de protéines pénètrent dans la circulation sanguine avant d'être complètement

digérés. On appelle cela « l'hyperperméabilité intestinale ». Un peu comme si brusquement il n'y avait plus ni gardien, ni digicode, ni clé, et que n'importe qui pouvait entrer chez vous. Ces fragments de protéines sont responsables des réactions allergiques.

Sauf cas très exceptionnel, vous avez tout intérêt à soigner vos enfants grâce à l'aromathérapie. Certaines huiles essentielles possèdent toutes les propriétés bénéfiques des médicaments antibiotiques, sans leurs inconvénients.

Les huiles essentielles, une alternative crédible aux antibiotiques

Justement parce que les enfants souffrent fréquemment de maladies respiratoires, ce sont aussi les premiers bénéficiaires potentiels de l'aromathérapie ! De très nombreux parents ne souhaitent plus, et avec raison, les « mettre sous antibiotiques » toute l'année. Heureusement, les médecins préconisent de plus en plus de prévenir ces maux respiratoires et de faire appel aux traitements naturels en première intention. Douces pour leur organisme mais très féroces envers les maladies, les huiles essentielles soignent et protègent vos enfants mieux que n'importe quel autre traitement.

Elles sont extraordinairement efficaces pour prévenir et soigner la grande majorité des maladies infectieuses. Songez que la plante, en devant se défendre sur place contre un très grand nombre d'agressions – froid, soleil, chaud, pluie, virus, bactéries, parasites... – a élaboré des systèmes de protection d'une très grande efficacité. Votre flacon d'huile essentielle en regroupe la quintessence. Avec l'aromathérapie, vous frappez vite, bien et fort pour anéantir l'ennemi (virus, microbes), mais sans perturber le terrain de l'enfant. Au contraire, les huiles essentielles l'aident aussi à se défendre seul et à renforcer son immunité. Vous constaterez dès les premières utilisations que les troubles ORL s'espacent et, lorsqu'ils surviennent, sont beaucoup moins violents et durent beaucoup moins longtemps.

Condamner les antibiotiques serait grotesque, mais, comme le martèle l'Assurance-maladie : « Les antibiotiques, c'est pas automatique ! » Nous en consommons encore trop souvent à mauvais escient. Surtout les enfants ! Il est normal de chercher à les soigner au mieux, mais le plus est parfois l'ennemi du bien, comme en témoigne une étude portant sur les bébés atteints d'otite chronique. Les conclusions montrent que ces enfants ont plus tendance à devenir asthmatiques que les autres. Si on en ignore les causes exactes, les chercheurs pensent que les antibiotiques, systématiquement prescrits en cas d'otite, pourraient en être en partie responsables.

LES HUILES ESSENTIELLES LES PLUS ANTIBACTÉRIENNES / ANTIBIOTIQUES

- thym à thujanol (spécial enfants)
- bois de rose
- arbre à thé

Mon avis

- En cas de traitement antibiotique, donnez conjointement des probiotiques (ferments bénéfiques pour réensemencer la flore intestinale, voir p. 137).
- N'administrez pas des antibiotiques à un enfant plusieurs fois dans l'année sans vous poser de question. De toute évidence, il y a un problème de fond qu'il faut traiter.
- Évitez d'administrer aux enfants allergiques certains médicaments plus susceptibles de provoquer des réactions. C'est notamment le cas de tous les produits à base d'ibuprofène (Advil, Rhinadvil, Upfen, Gelufen...).

ANXIÉTÉ

Certains enfants sont plus anxieux que d'autres : ils ont peur du bruit, de tomber, des messieurs avec des grandes barbes blanches, des chiens (même petits), de dire bonjour aux voisins, des monstres sous le lit, d'être aspirés par le trou de la douche, des fantômes, des petites bêtes qui dévorent les grosses, etc. Comparativement à l'angoisse (p. 110), l'anxiété est moins aiguë, mais plus présente dans la vie quotidienne. Un enfant EST anxieux du matin au soir, alors qu'il peut FAIRE des crises d'angoisse lors d'une situation donnée. C'est bien différent.

Le + simple

À appliquer sur la peau

- Posez 2 gouttes d'HE de marjolaine sur la face interne des poignets de l'enfant. Demandez-lui de respirer profondément. À renouveler 2 à 4 fois par jour.

+ / OU

Bain aromatique

Dans un flacon ou sur une soucoupe, versez :

- HE lavande vraie 10 gouttes
- Base pour bain 1 cuillère à soupe

Versez votre mélange dans l'eau du bain une fois coulée, puis plongez l'enfant dans la baignoire pendant 20 minutes, avant le dîner ou le coucher. S'il apprécie la musique, les sons doux, mettez-lui un fond de Chopin, de Mozart ou de sons enregistrés dans la nature (oiseaux, mer...), particulièrement apaisants. Ne le rincez pas avant de le sécher.

OU

À avaler

- HA* de lavande ou de camomille pur

Donnez à l'enfant 1 cuillère à café 2 à 3 fois par jour. Vous pouvez aussi le diluer dans une infusion de tilleul.

+

À diffuser

- HE lavande vraie
- HE orange douce

Versez 40 gouttes de chacune des HE dans votre diffuseur sec. Diffusez 15 minutes, 2 à 3 fois par jour dans la ou les pièces où se trouve l'enfant.



Mon avis

- Ne confondez pas une timidité naturelle ou même une simple réserve avec de l'anxiété. Posez-vous juste des questions si l'enfant refuse systématiquement de se mêler aux autres, qu'il reste « dans les jupes », et que cela semble le faire souffrir, ou l'empêcher de trouver sa place parmi les siens et son microcosme (fratrie, école, activités extrascolaires...).
- Les enfants anxieux ont généralement des parents – ou l'un des deux – anxieux. Il ne s'agit pas de culpabiliser, mais de comprendre que si vous essayez d'aller mieux, votre enfant aussi, devrait s'apaiser. Bien sûr, tout ceci est plus facile à dire qu'à faire. C'est pourquoi le recours aux huiles essentielles, en passant directement par le système olfactif et en allant « parler » au cerveau émotionnel, pourra être bien plus efficace que toute autre approche. Mais n'hésitez pas à consulter si besoin.

* Attention ne vous trompez pas, c'est de l'hydrolat ! Pas des huiles essentielles !

Aphte

Les aphtes sont extrêmement courants chez les enfants. Ces lésions fortement irritantes siégeant dans la bouche (lèvres, joues, gencives, palais, langue), petites par la taille mais démesurées par le désagrément, sont bien plus douloureuses qu'elles n'y paraissent! En plus, si les aliments provoquent une gêne, le simple passage de la langue sur l'aphte peut déclencher des douleurs vraiment pénibles.

Le + simple

À appliquer sur la muqueuse

- Appliquez 2 gouttes pures d'HE de laurier noble avec le doigt (propre !) directement sur le ou les aphtes 3 à 5 fois par jour.

La formule plus complète, en cas d'aphtose (plusieurs aphtes en bouche) :

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE giroflier 2 ml
- HE cajeput 2 ml
- HV millepertuis 6 ml

Appliquez 4 à 6 fois par jour 1 ou 2 gouttes de ce mélange sur chaque aphte jusqu'à amélioration.

Bain de bouche **Enfant**

Mélangez à parties égales* :

- HA camomille
- HA laurier
- HA thym

Demandez à l'enfant de mettre en bouche 1 cuillère à soupe de ce mélange pur, 3 à 5 fois par jour, et de le tourner dans tous les sens afin que le liquide imprègne bien la muqueuse buccale. Il doit recracher au bout de 10 à 20 secondes.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

Mon avis

- Donnez 5 granules homéopathiques de Borax 5 CH matin et soir pendant 3 à 5 jours. L'enfant doit les laisser fondre sous la langue, pas les avaler tout rond.
- Une bonne hygiène buccale est indispensable, ne serait-ce qu'en ne portant pas ses mains (ou n'importe quel objet) sales à la bouche. Les stylos qui traînent dans le pot de crayons, les bouchons en plastique avec lesquels on joue à la toupie à table depuis 10 minutes, etc., ne sont certainement pas propices à un apaisement !
- Lorsque l'enfant présente régulièrement un ou plusieurs aphtes, il y a probablement un problème immunitaire. C'est souvent le cas à la suite de plusieurs traitements antibiotiques, qui perturbent la flore intestinale et buccale.
- S'il rechigne à manger parce que « ça pique », proposez-lui des préparations liquides, éventuellement à boire avec une paille. Ça passe tout seul ! Surtout s'il s'agit d'aliment « doux », comme de la compote ou du fromage frais. En revanche, le salé, l'acide (citron, tomate), le « trop chaud », sont mal acceptés. Sans parler du gruyère ou des noix… Dès que l'aphte aura cicatrisé, tout rentrera dans l'ordre.

Appendicite

La crise d'appendicite survient lorsque l'appendice, qui relie le gros intestin à l'intestin grêle, est enflammé. La douleur est typique : l'enfant se plaint d'avoir mal au ventre « en bas à droite ». Il peut avoir des nausées ou même vomir.

Il n'y a pas de réponse en aromathérapie.



Mon avis

C'est une urgence chirurgicale ! En attendant le diagnostic du médecin (en urgence !), ne donnez surtout rien à boire ni à manger à votre enfant.

Appétit (manque)

Chez les enfants, le manque d'appétit est fréquent. S'il se prolonge anormalement, hors contexte de fatigue ou de trouble (ORL par exemple), il y a un problème. Soit l'enfant n'est pas en forme ou triste, soit ce que vous lui proposez ne l'intéresse pas. Soit c'est un chagrin d'amour, normalement ça devrait passer tout seul… Dans tous les cas, proposez des repas amusants,

hauts en couleur, avec des produits frais. Faites-le participer à la cuisine : les enfants adorent mettre la main à la pâte, surtout s'ils peuvent au passage faire quelques bêtises, pour manger leur « création » ensuite. Impliquez-les, et surtout ne leur proposez pas tous les jours la même chose !

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE camomille 2 ml
- HE bois de rose 2 ml
- HV amande douce 6 ml

Posez 3 à 5 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire et le ventre, massez doucement et légèrement 3 fois par jour pendant 3 semaines.



OU

À avaler

Dans un flacon de 200 ml, mélangez à parties égales* :

- HA camomille
- HA thym
- HA menthe

Donnez à l'enfant 1 cuillère à café de ce mélange avant les 2 repas principaux (généralement le déjeuner et le dîner) pendant 3 semaines.



* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE camomille romaine 1 ml
- HE mandarine 5 ml
- HV noisette 4 ml

Posez 1 goutte de ce mélange sur 1 cuillère à café de miel et faites avaler à l'enfant 2 fois par jour pendant 10 jours. S'il trouve le goût trop fort, vous pouvez plonger la cuillère dans une infusion nature (verveine, tilleul...).

Mon avis

- Pensez au fénugrec (une plante), en gélules pour les enfants qui les avalent, ou ouvrir la gélule, verser le contenu dans une cuillère et le mélanger avec du miel. Ou encore du fénugrec, toujours, sous forme d'extrait fluide, 30 gouttes dans de l'eau ou un jus de fruits frais ½ heure avant les repas. En cure de deux mois.
- Souvenez-vous que l'enfant régule naturellement beaucoup mieux son appétit que l'adulte. Le forcer à manger constitue un vrai traumatisme pour lui et ne fera qu'aggraver son manque d'intérêt pour la nourriture. S'il n'a pas faim, c'est peut-être simplement parce qu'il n'a pas – ou peu – besoin de manger. Ponctuellement, bien évidemment. Respectez cela !

Asthme

Qu'elle soit d'origine allergique ou non, la crise d'asthme relève du même mécanisme : à l'exposition d'un élément extérieur normalement anodin (pollen, froid, stress...), l'enfant commence à tousser sèchement et respirer devient de plus en plus difficile. Une inflammation des bronches gêne la respiration, et la contraction des muscles bronchiques peut aller jusqu'à la bloquer totalement. Vient s'ajouter au tableau une hypersécrétion de mucus, qui empêche l'air de se faufiler jusqu'aux alvéoles pulmonaires. D'où les sifflements caractéristiques de la respiration asthmatique.

Pendant la crise, l'enfant respire très difficilement, ne peut pas rester allongé, transpire, son rythme cardiaque s'accélère, il est en proie à une grande anxiété. Entre les crises, tout semble « normal », mais ses bronches, hypersensibles, peuvent parfois rendre la respiration difficile ou sifflante, provoquer une toux sèche et procurer une sensation d'étau serré autour du thorax.

LES 4 SIGNES DE L'ASTHME

1. L'enfant respire mal, de plus en plus mal.
2. Il a l'impression d'étouffer, d'être oppressé.
3. Il tousse.
4. Sa respiration peut être sifflante.

Si votre bébé est asthmatique il y a de fortes chances pour que son asthme disparaisse lorsqu'il grandira. En revanche, l'enfant asthmatique restera probablement, lui, asthmatique.

Les crises d'asthme ont souvent lieu la nuit, parce que, entre 2 et 4 heures du matin, le corps fabrique moins de substances anti-inflammatoires. Donc, en présence d'éléments agressifs pour les bronches (acariens, pollens, poils d'animaux...), surtout si la chambre n'est pas aérée, l'inflammation s'étend plus facilement dans les bronches et empêche de respirer. En plus, la position allongée ne facilite pas la respiration, car les petites bronches sont fermées, c'est pourquoi un asthmatique cherche souvent à s'asseoir ou à se lever. Ne le forcez pas à se rallonger !

ASTHME ALLERGIQUE

Le + simple

À diffuser

- Pour désinfecter l'air (tabac, personne mamalde...), diffusez, EN L'ABSENCE DE L'ENFANT, de l'HE de citron. Pour un diffuseur sec, compter 5 ml, à raison d'1/2 heur matin et soir.

Évitez toute diffusion atmosphérique en présence de l'enfant asthmatique ainsi que toute inhalation, surtout en période de crise.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE marjolaine 1 ml
- HE khella 0,5 ml
- HE camomille 0,5 ml
- HE pin de Patagonie 0,5 ml
- HE estragon 1 ml
- HV amande douce 6,5 ml

En prévention (lors d'une bronchite, d'un rhume, d'un rhume des foins...) : appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire et la voûte plantaire, 1 fois par jour, au moment du coucher par exemple.



En cas de crise : même application et même mélange, mais toutes les ½ heures, 3 fois de suite.

+

Voie rectale

Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *ammi visnaga* (khella)	5 mg	10 mg
HE *artemisia dracunculus* (estragon)	10 mg	15 mg
HE *chamaemellum nobile* (camomille)	20 mg	25 mg
HE *pinus ponderosa* (pin de Patagonie)	10 mg	15 mg
HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

En prévention : administrez 1 suppositoire le soir au coucher pendant quelques jours, lors d'une période « à risque ».

En cas de crise : administrez 1 suppositoire 3 fois par jour (si possible en espaçant : matin, midi et soir) pendant 1 journée, puis 1 suppo matin et soir pendant 4 à 6 jours.

LES PRINCIPAUX ALLERGÈNES CHEZ L'ENFANT ASTHMATIQUE

1. les acariens
2. les pollens
3. les animaux (poils, salive...)
4. les moisissures
5. les blattes
6. les cacahuètes (arachides)
7. les œufs
8. les épices
9. le lait
10. le latex (caoutchouc et avocat, banane, kiwi, châtaigne, papaye, raisin, fruits de la passion, épinards, pêche)
11. le kiwi
12. le poisson

Mon avis

- La toux est l'un des signes les plus fréquents de l'asthme et le moins pris en compte par les parents. Soyez très vigilant si votre enfant tousse fréquemment et depuis longtemps. Pensez à l'asthme si la toux en question survient sans raison. Par exemple toutes les nuits, ou tous les soirs, ou à chaque fois que l'enfant rit, pleure ou fait du sport (juste après la séance) en présence de chaud ou de froid, de polluants divers, de peinture... Même chose s'il additionne les bronchites.
- Plus on traite l'asthme rapidement, mieux ça vaut. Contrairement aux idées reçues, l'asthme ne disparaît pas automatiquement une fois l'enfant devenu grand. Au contraire, il peut s'aggraver si on le néglige. Hélas, seuls deux asthmatiques sur trois sont diagnostiqués. Pour tous les autres, la maladie progresse, sournoise. Répétons-le : l'asthme ne se traduit pas forcément par une respiration sifflante. De nombreux autres signes (telle la toux) doivent alerter !
- 85 % des asthmes sont provoqués par des allergies. C'est dire l'importance de traiter ces dernières.

Attention à tout ce qui peut déclencher une crise chez l'enfant :

- Un environnement allergisant : acariens, poussières, pollens, animaux (chiens, chats, chevaux, oiseaux, certains aliments...).
- Un environnement pollué : atmosphérique (ville, trafic automobile), professionnel (magasin de bricolage, parfumerie...), domestique (feu de bois, peinture, vêtements de retour du pressing, contreplaqué, encens...).
- Le tabagisme passif (si l'enfant est dans une pièce où fument des adultes).
- Une infection respiratoire : rhume, bronchite, grippe. (Les bronchites à répétition peuvent masquer un asthme.)
- Une mauvaise météo : brouillard et froid.
- Certains médicaments comme l'aspirine ou les anti-inflammatoires.
- Un effort physique : surtout après et s'il fait froid.
- Des émotions fortes : fou rire, grosse colère, stress important.
- Une allergie ou une intolérance alimentaire : certaines se manifestent par des crises d'asthme.

En conséquence... :

- Traquez tous les responsables d'allergies possibles : acariens, moisissures (pièces humides), poils d'animaux – y compris si vous hébergez un chat ou un chien depuis des années : l'asthme peut se déclarer « tard » – pollens, substances allergisantes alimentaires, parfums, désodorisants de synthèse, peintures...
- Votre maison (ou appartement) doit être parfaitement propre : pas de nid à poussière, de peluches douteuses, de tas de vêtements en boule par terre. Surtout la chambre de l'enfant asthmatique !
- Stoppez sans attendre toutes les infections respiratoires (à l'aide des huiles essentielles, c'est facile !), car elles favorisent les crises d'asthme.
- Dans votre habitat, la température ne doit pas excéder 18 °C. Aérez très régulièrement, ouvrez en grand les fenêtres, au minimum 10 minutes deux fois par jour, y compris en hiver.
- Incitez l'enfant à pratiquer régulièrement un sport : l'activité physique aide à mieux respirer et à espacer les crises. La natation est très indiquée, ainsi que tous les sports « doux ». Évitez en revanche les activités en atmosphère froide (jogging en plein hiver), qui peuvent provoquer une crise.
- Ne fumez pas à la maison, encore moins dans sa chambre.
- Il faut parvenir à équilibrer son asthme d'une manière ou d'une autre, sinon les conséquences sur sa santé à long terme peuvent être graves. Un

asthme n'est pas équilibré si l'enfant fait des crises tous les jours et toutes les nuits, s'il a besoin de son inhalateur quotidiennement, s'il respire trop mal pour soutenir une activité physique « normale » (essoufflement dès qu'il monte 3 marches, etc.).

- Ce que vous donnez à manger à votre enfant peut l'aider à espacer les crises, ou au contraire en déclencher. S'il n'y est pas allergique, intolérant et s'il aime ces aliments, proposez-les lui régulièrement :
  - poissons gras (saumon, anguille, hareng, maquereau, sardines à l'huile d'olive) 3 fois par semaine au minimum : leurs oméga 3 anti-inflammatoires aident à prévenir les crises d'asthme ;
  - légumes et fruits crus : les poumons des asthmatiques ont besoin de plus de vitamine C que les autres ;
  - eau minérale magnésienne (Hépar, Contrex, Salvetat...), huîtres, noix de cajou, amandes, légumineuses, céréales complètes, chocolat noir : leur magnésium aide à dilater les bronches.
- Limitez les produits laitiers. Ils peuvent aggraver les réactions allergiques.

ALIMENTS ET RÉACTIONS ASTHMATIQUES

Certains aliments peuvent déclencher des crises d'asthme.

Soit immédiatement après l'ingestion : œufs, poissons, crustacés, noix, arachides.

Soit un peu plus tard : lait de vache, chocolat, blé, agrumes, additifs alimentaires (colorants, conservateurs, sulfites, etc.), soja, citron, maïs.

Soyez attentif aux réactions de votre enfant après un repas. S'il ne se passe rien, tant mieux !

ASTHME NERVEUX

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE marjolaine 1 ml
- HE ylang-ylang 0,5 ml
- HE khella 0,5 ml
- HE tanaisie 0,5 ml
- HV amande douce 7,5 ml

En prévention (lors d'une période de fatigue ou de stress important notamment) : appliquez 3 gouttes du mélange sur le plexus solaire, 1 fois par jour, au moment du coucher.



En cas de crise : même application et même mélange, mais toutes les ½ heures, 3 fois de suite.

+

Voie rectale

Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
♦ HE *ammi visnaga* (khella)	5 mg	10 mg
♦ HE *pinus ponderosa* (pin de Patagonie)	10 mg	15 mg
♦ HE *chamaemellum nobile* (camomille)	10 mg	15 mg
♦ HE *citrus reticulata* (mandarine)	20 mg	30 mg
♦ HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

En prévention : administrez 1 suppositoire le soir au coucher pendant quelques jours, lors d'une période « à risque ».

En cas de crise : administrez 1 suppositoire 3 fois par jour (si possible en espaçant : matin, midi et soir) pendant 1 journée, puis 1 suppo matin et soir pendant 4 à 6 jours.

Mon avis

- Les huiles essentielles sont à appliquer en externe pendant la crise, surtout pas à inhaler.

- Elles ne remplacent pas son spray (bronchodilatateur) pour mieux respirer en cas « d'urgence », mais ce dernier ne traite pas l'asthme : il n'est qu'une « bouée de sauvetage ». L'objectif de l'aromathérapie et d'un ajustement de l'hygiène de vie, c'est d'espacer les crises et de réduire leur intensité. On peut très bien y parvenir.
- Dans l'asthme « nerveux », il y a toujours un mal-être, un problème vis-à-vis de quelque chose ou de quelqu'un dans l'environnement. C'est le cas typique de Proust et sa mère. Essayez de rechercher le « coupable » et trouver une solution, plutôt que de prendre des médicaments sans se poser de question.
- Aidez-le à se détendre, à se relaxer. En fonction de l'âge, ce peut être en lui racontant une histoire, en le plongeant dans un bain ou en le mettant devant un film (pas énervant !)...

Bactéries *(voir « Antibiotiques »)*

Bien-être bébé

Bébé vient d'arriver à la maison ? N'hésitez pas à le plonger dans une ambiance olfactive qui lui convient, non seulement pour son bien-être mais aussi pour sa santé.

Le + simple

À respirer

- Versez quelques gouttes d'HE de vanille sur un mouchoir, que vous déposez dans son berceau. Vous pouvez aussi parfumer de la même manière son doudou, son nounours ou autre compagnon de berceau. Par petites touches seulement, ne l'écœurez pas ! Son nez est très sensible !

Mon avis

De mauvaises odeurs ou des fragrances agressives et irritantes (produits ménagers, pollution) perturbent les bébés et favorisent les troubles respiratoires.

Attention ! **Ne remplacez pas l'huile essentielle de vanille par un parfum synthétique de vanille. Ce n'est pas du tout la même chose !**

Bleu (hématome)

Les occasions de se « faire des bleus » ne manquent pas. Les petits bouts de chou qui apprennent à marcher en savent quelque chose, mais les sportifs en herbe, maladroits ou bagarreurs, connaissent eux aussi les bleus par cœur ! À chaque fois, c'est le même résultat : une poche de sang sous la peau, qui vire au bleu avant de disparaître petit à petit. En aromathérapie, l'hélichryse est extraordinaire, c'est un super, super-arnica !

À appliquer sur la peau

Si la surface à traiter est petite :

- HE d'hélichryse

Posez 1 ou 2 gouttes pures sur la zone choquée 3 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

Si la surface à traiter est étendue :
Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

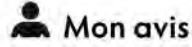
- HE hélichryse italienne 4 ml
- HV arnica 6 ml

Posez 3 gouttes ou plus du mélange sur la zone choquée 3 à 5 fois par jour pendant 2 à 3 jours. Massez légèrement.

Si en plus il y a une plaie et des saignements :
Mélangez :

- HE hélichryse italienne 3 gouttes
- HE laurier noble 1 goutte
- HE ciste 1 goutte
- HE lavandin 1 goutte

Appliquez ce mélange directement sur la plaie 4 fois par jour.



Mon avis

Donnez 5 granules homéopathiques d'Arnica 5 CH matin et soir pendant 3 à 5 jours. L'enfant doit les laisser fondre sous la langue, pas les avaler tout rond.

Bronchiolite du nourrisson

La bronchiolite est une inflammation courante pour ne pas dire banale, des bronchioles, c'est-à-dire de l'extrémité des bronches. En réalité, elle s'étend souvent aux bronches elles-mêmes. Généralement due à un virus qui se transmet facilement par les voies aériennes, cette maladie survient souvent après une rhinopharyngite et touche surtout les enfants de moins de 2 ans. Sauf si le bébé atteint est âgé de moins de 3 mois, il est inutile et même fortement déconseillé de courir à l'hôpital : c'est dans les endroits collectifs que l'on risque le plus d'attraper ou de passer une bronchiolite à quelqu'un d'autre, bien sûr. Le traitement repose sur la kinésithérapie respiratoire, pratiquée par un kiné spécialisé, afin de vider les bronches. Dans 8 cas sur 10, la bronchiolite disparaît aussi spectaculairement qu'elle est venue, en quelques jours. Même si quelques petites difficultés respiratoires persistent parfois pendant une quinzaine de jours. En revanche, dans 2 cas sur 10, la maladie peut s'aggraver, durer des semaines et ouvrir la porte à des problèmes secondaires (otite, pneumonie, asthme, vomissements...).

La bronchiolite sévit principalement en automne ou au début de l'hiver. Instaurez le traitement aux huiles essentielles dès les premiers signes repérés. Sauf exception, elle est plus spectaculaire que grave : l'enfant mange et dort, ne se plaint pas plus que ça, malgré une respiration sifflante. Ne vous affolez pas !

Ce qui déclenche la bronchiolite (ou aggrave les risques)

- Un virus spécifique (le VRS) qui se transmet d'enfant à enfant, notamment dans les garderies (crèches, nounous...).
- Une autre infection virale, comme le rhume ou la grippe.
- La promiscuité, car le virus se transmet par voie aérienne. Donc par les éternuements, sécrétions nasales, mains sales ou objets contaminés par le virus. Les familles nombreuses sont à haut risque !
- Le tabagisme passif.

LAVAGE DE MAIN O-BLI-GA-TOI-RE !

Se laver régulièrement les mains est extraordinairement efficace pour prévenir les maladies, parce que ce simple geste les débarrasse des microbes les plus agressifs, comme celui de la bronchiolite.

Savon obligatoire : c'est lui qui va détruire le biofilm, sorte de pellicule grasse qui se forme continuellement sur la peau, et offre un habitat aux microbes. Un savon banal suffit. En utilisation familiale, évitez les liquides antiseptiques considérés, à tort, comme des « super-savons ».

À appliquer sur la peau

À faire préparer en pharmacie

Dans un flacon de 15 ml :

♦ HE *hyssopus decumbens* (hysope couchée)*	1 ml
♦ HE *inula graveolens* (inule odorante)*	0,5 ml
♦ HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	1 ml
♦ HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	3 ml
◊ Transcutol	2,5 ml
♦ HV amande douce	7 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes du mélange sur le thorax 3 à 5 fois par jour jusqu'à guérison, dont 1 application juste avant la séance de kiné respiratoire.



* Attention, seules ces huiles essentielles chémotypées sont parfaitement adaptées : aucune ne doit les remplacer.

Voie rectale

Pour 18 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé
♦ HE *inula graveolens* (inule odorante)*	5 mg
♦ HE *hyssopus decumbens* (hysope couchée)*	20 mg
♦ HE *chamaemellum nobile* (camomille romaine)	10 mg
♦ HV calendula	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g

Administrez 1 suppositoire matin, midi et soir pendant 5 à 6 jours.

Mon avis

- Apprenez à repérer les signes avant-coureurs, afin de prendre de court la bronchiolite : l'enfant souffre d'un rhume, avec le nez qui coule énormément, il éternue beaucoup. Il tousse (toux sèche) et refuse de manger. Il peut avoir un peu de fièvre. Puis, les choses se gâtent au cours des jours suivants : la fièvre augmente, la toux devient quinteuse, la respiration siffle et semble difficile et rapide. Le plus angoissant : l'enfant lutte pour respirer, il a l'impression que sa poitrine se serre quand il essaie d'inspirer.
- Nous le répétons : évitez de vous précipiter à l'hôpital, réflexe bien compréhensible mais inadapté. Lors des pics d'épidémie (souvent en début d'hiver), les médecins multiplient les messages d'avertissement : n'amenez pas votre enfant aux urgences, ni même à l'hôpital. C'est un endroit hypercontagieux où, pendant qu'il patientera parfois fort longtemps en salle d'attente, il sera exposé tous les microbes apportés par les autres enfants : celui de la bronchiolite (s'il ne l'avait finalement pas) ou de toute autre maladie ORL. Restez chez vous et consultez un médecin, qui prescrira très probablement de la kinésithérapie respiratoire. C'est, de toute façon, ce que vous conseillera aussi l'équipe médicale de l'hôpital. Pourtant, chaque année, c'est la grande transhumance : 460 000 nourrissons présentent des signes de bronchiolite en hiver, tous au même moment, bien entendu, et engorgent les urgences : + 244 % en 10 ans ! Dans la grande majorité des cas, l'hospitalisation est non seulement inutile, mais aussi fortement déconseillée.

* Attention, seules ces huiles essentielles chémotypées sont parfaitement adaptées : aucune ne doit les remplacer.

Attention !

- **Consultez impérativement un médecin !**
- **S'il faut éviter d'emmener son enfant à l'hôpital, les bébés âgés de moins de 3 mois risquent cependant des complications. Faites venir très rapidement le médecin à domicile.**
- **Les bébés prématurés, ceux qui souffrent de maladie ou de malformation cardiaque sont davantage concernés : consultez très rapidement.**
- **Soyez attentif aux éventuels signes d'aggravation : accélération du rythme cardiaque et respiratoire (200 pulsations et 40 respirations par minute) ; peau, ongles et lèvres tirant sur le bleu ; râles vraiment importants à l'inspiration.**

- Isolez l'enfant de toute forme de pollution : celle de la ville dans la mesure du possible (*a minima* ne le promenez pas dans une poussette à hauteur des pots d'échappement...) et celle de la maison (produits de nettoyage, vernis, peinture, tabac).
- La température de sa chambre, ou de la pièce à vivre ne doit pas dépasser 19 °C et l'air ne doit surtout pas être trop sec : procurez-vous un humidificateur si besoin, ou laissez au moins dans un coin de la pièce un grand récipient rempli d'eau.
- Lavez-vous souvent les mains. Et les siennes !
- Évitez de toucher l'enfant au visage. Embrassez plutôt ses menottes ou ses pieds que ses joues roses. Passez le message aux frères et sœurs, qui peuvent transmettre le virus sans être eux-mêmes malades.
- Si possible, gardez-le à la maison. Évitez la garderie si une épidémie de bronchiolite survient.
- Ne fumez pas près de l'enfant (voiture, maison...).
- Les jouets et les objets que l'enfant malade touche doivent être désinfectés au quotidien.
- Laissez-le plutôt assis (ou semi-assis) que couché, y compris la nuit. La position allongée est très pénible pour lui, il respire encore plus mal (comme pour l'asthme).
- Veillez à ce que l'enfant malade boive suffisamment. Comme il respire vite et transpire beaucoup, la déshydratation le menace. Entre autres conséquences, elle rend les sécrétions plus épaisses, plus difficiles à évacuer et n'arrange donc pas les choses... En outre, l'enfant qui tousse beaucoup peut « refuser » de boire. Administrez-lui quand même une petite gorgée d'eau tous les quarts d'heure au moins.

- S'il n'a pas envie de manger, proposez-lui des aliments sous forme liquide (bouillies épaisses) et fractionnez les repas au maximum.
- Stoppez provisoirement toute consommation de produits laitiers, qui peuvent entretenir la formation de sécrétions.
- En prévention, sachez que l'allaitement participe à la prévention de la bronchiolite : la maman donne des anticorps à son bébé, qui se défendra alors plus facilement contre cette maladie.

Bronchite aiguë

Voilà que votre petit bout de chou tousse, crache de toutes les couleurs, se sent mal, fatigué, courbatu, fiévreux, ses poumons le brûlent. Si la bronchite cède normalement en 15 jours grand maximum chez les enfants en bonne santé, elle peut traîner un peu ou se compliquer chez ceux dont les bronches sont déjà fragilisées. C'est le cas des asthmatiques. Si la bronchite aiguë dure 3 mois au moins et se répète 2 années consécutives... c'est une bronchite chronique.

Ce qui déclenche (ou aggrave) la bronchite aiguë

- Une grippe ou un rhume.
- Un temps froid et humide.
- De l'asthme.
- Une autre infection respiratoire (coqueluche...).
- La fumée du tabac.
- La pollution de l'air (chlore, produits irritants, poussière...).
- Un terrain fragile (fatigue, gros stress, maladie cardiaque...).
- Une contamination (par éternuements, toux, mains sales...).

Le + simple

À avaler et à appliquer sur la peau



- Versez 1 goutte d'HE d'eucalyptus radié dans une petite cuillère de miel, plongez le tout dans une tasse d'infusion de thym. Donnez à boire à l'enfant 3 fois par jour.

+

- Appliquez 1 goutte pure d'HE d'eucalyptus radié sur le thorax, 3 fois par jour également.

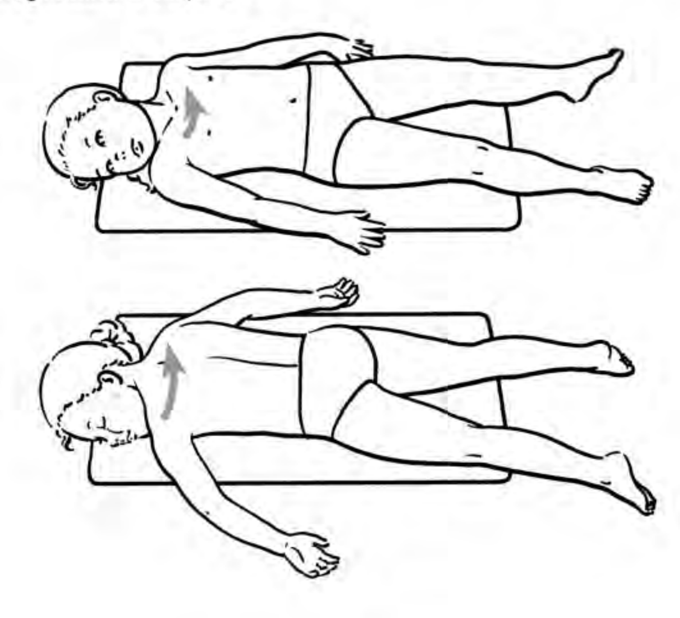
Formule plus complète

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE ravintsara 2 ml
- HE myrte rouge 1 ml
- HE eucalyptus radié 2 ml
- HV amande douce 5 ml

Appliquez 5 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 à 4 fois par jour, pendant 5 à 6 jours.



+

Voie rectale
Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
♦ HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	10 mg	15 mg
♦ HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	15 mg	25 mg
♦ HE *cupressus sempervirens* (cyprès)	5 mg	10 mg
♦ HE *inula graveolens* (inule odorante)	5 mg	5 mg
♦ HE *thymus thujanoliferum* (thym à thujanol)	15 mg	20 mg
♦ HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 6 jours.

Mon avis

- Ne fumez pas dans la chambre de l'enfant ni à la maison d'une manière générale.
- Apprenez à l'enfant à se laver les mains très régulièrement, surtout pendant la mauvaise saison (ou faites-le pour lui s'il est trop petit).
- Laissez-le dormir, se reposer. Éventuellement en position plus ou moins assise, car il tousse davantage allongé.
- Attention à l'air froid.
- Rien n'empêche d'avoir en même temps une laryngite, une grippe ou une pharyngite… Soyez attentif et soignez bien tous ses maux.
- Proposez-lui moins d'aliments sucrés et de produits laitiers. Au contraire, soutenez son système immunitaire grâce aux fruits et légumes frais, aux soupes, aux repas équilibrés.

Bronchite chronique

La bronchite chronique diffère de la bronchite aiguë. Elle constitue 85 % de ce que l'on appelle les MPOC (maladies pulmonaires obstructives chroniques). Les symptômes : toux (sèche) persistante et excès de sécrétions dans les voies respiratoires. Elle résulte d'un cercle vicieux : les bronches sont en permanence le siège d'inflammation, leur calibre est donc diminué et la respiration est gênée par la présence de mucus, un peu comme lors des prémices des crises d'asthme. L'enfant tousse pour se débarrasser de ce mucus, et plus il tousse, plus ses bronches s'enflamment.

Ce qui déclenche la bronchite chronique

- Le tabac (y compris passif) est responsable de 85 % des MPOC.
- La pollution (air intérieur et extérieur).
- Un terrain infectieux ou allergique.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE ravintsara 2 ml
- HE thym à thujanol 1 ml
- HE eucalyptus radié 2 ml
- HV amande douce 5 ml

Appliquez 4 à 5 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos, matin, midi et soir, pendant 10 à 12 jours.





+

Voie rectale

Pour 24 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	20 mg	30 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	10 mg	15 mg
HE *thymus thujanoliferum* (thym à thujanol)	10 mg	15 mg
HE *rosmarinus officinalis cineoliferum* (romarin à cinéole)	10 mg	15 mg
HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 12 jours.

Mon avis

- Supprimez les laitages, au moins temporairement.
- Soutenez son immunité en lui faisant suivre une cure de probiotiques adaptés, par exemple du Lactibiane enfant (Pilèje), ou des *Lactobacillus bifidus* (Bionutrics).
- Ne fumez jamais en sa présence, ni même en son absence dans ses lieux de vie (chambre, maison, voiture...). L'exposer au tabac augmente, en outre, le risque de souffrir de MPOC grave sur le tard, même s'il ne fume jamais lui-même une fois grand. Et facilite la survenue de tous les problèmes respiratoires.
- Les poumons fragilisés sont encore plus sensibles à la pollution. Faites respirer à votre enfant le bon air frais, emmenez-le en forêt, à la plage, à la montagne, dans les jardins publics...

BRUIT (AUDITION)

Les problèmes d'audition sont de plus en plus courants chez les enfants. Mais en dehors de l'aspect « malentendance » (à voir avec le médecin), le confort auditif de l'enfant « bien entendant » est tout aussi essentiel. Diverses études ont établi qu'un enfant devrait vivre le plus souvent au calme. Un vœu pieu, puisqu'il a été établi que l'environnement auditif de certaines garderies approche les 90 décibels, voire les dépasse allègrement pour certains établissements. Heureusement, l'ambiance en classe est plus studieuse et c'est nécessaire : pendant les périodes d'apprentissage (lecture, écriture, etc.), le bruit ne devrait théoriquement pas dépasser les 30 à 35 décibels, selon les spécialistes.

En effet, outre la fatigue et l'énervement qu'occasionne le bruit (tous les parents vous diront qu'ils récupèrent leurs enfants complètement épuisés après une journée en collectivité), l'enfant ne peut intégrer et comprendre ce qu'on lui demande de faire. À l'échelle parentale, il est difficile d'intervenir en milieu scolaire, mais faites au moins régner le calme à la maison. Tout particulièrement pendant les devoirs : un fond bruyant (télévision, baladeur) est totalement contre-productif. Il y a un temps pour tout : apprendre d'une part, et écouter de la musique/la télé de l'autre. Sans parler des séquelles auditives pour plus tard...

Le bruit, donc, perturbe les capacités d'apprentissage des enfants. Mais 35 décibels, ça correspond à quoi ?

NIVEAU SONORE MOYEN DE SITUATIONS COURANTES (EN DÉCIBELS)

140 - Arme à feu, réacteur d'avion

130 - Marteau et enclume

127 - Événement sportif, concert live, avion au décollage, club de gym et d'aérobic

118 - Cinéma

105 - Moto (95 à 120)

100 - Tronçonneuse, iPod (ou baladeur MP3)

90 - Tondeuse à gazon, métro

80 - Rue encombrée, réveil

70 - Aspirateur

60 - Conversation

50 - Pluie modérée

40 - Une pièce au calme

30 - Salle de lecture (bibliothèque)

Source : American Speech Language Hearing Association.

Il n'y a pas que le nombre de décibels, la durée d'exposition compte tout autant ! Voici ce que recommandent les spécialistes :

Situation	Baladeurs, autoradios
Décibels	98 à 100 dB
Temps d'exposition maximum	20 heures (si 98) à 4 heures (si 100) / semaine
Remarques	Les spécialistes plaident pour une loi limitant les baladeurs entre 75 et 80 décibels avant l'âge de 16 ans. Sur certains modèles (iPod…), on peut régler les décibels maximum dans « Réglages ». Rendez service à votre enfant : épargnez ses tympans !

Il n'y a aucune « solution » en aromathérapie, mais ce point nous semblait suffisamment important pour intégrer ce livre !

Brûlure

70 % des brûlures infantiles ont lieu à la maison. Ce sont en majorité des petits garçons de 1 à 3 ans qui s'ébouillantent. Casserole d'eau bouillante, porte du four, fer à repasser, barbecue, pot d'échappement brûlants... les occasions de se brûler, surtout à la maison ou dans le jardin, sont innombrables. Ne paniquez pas, votre calme rassurera l'enfant. Et appliquez immédiatement les consignes suivantes.

1. Calmer

Avant toute chose, passez le plus vite possible la brûlure sous l'eau froide (robinet), et laissez refroidir sous l'eau courante 3 à 5 minutes. Puis :

2. Soigner

À appliquer sur la peau
Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavande aspic 5 ml
- HV millepertuis 5 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange – soyez généreux – largement sur la zone brûlée (en débordant) 3 à 5 fois par jour immédiatement, à 10 minutes d'intervalle, puis 3 fois par jour jusqu'à guérison totale.

3. Réparer

Après quelques jours, pour régénérer la peau et éviter les vilaines cicatrices.

À appliquer sur la peau
Dans un flacon de 30 ml, mélangez :

- HE lavande vraie 1 ml
- HE géranium rosat 1 ml
- HE carotte 1 ml
- HV rose musquée qsp 30 ml

Avec quelques gouttes de ce mélange, massez toute l'étendue de la brûlure 3 fois par jour en faisant bien « rouler » la peau à chaque fois, afin de l'aider à s'assouplir. C'est très important.



Mon avis

- Évitez les « trucs de grand-mère » type application de bouillie de pâquerettes ou de feuilles de chou. Certaines astuces fonctionnent effectivement, mais d'autres pas, et risquent de retarder la mise en place de soins appropriés. En plus, poser n'importe quoi sur une brûlure expose au risque de surinfection. Ce n'est pas le moment !
- En prévention, soyez très prudent à la maison. Ne laissez jamais un enfant seul, surtout dans une cuisine. Les queues de casserole ne doivent pas dépasser de la cuisinière. Évitez tout geste brusque si vous avez une poêle ou un autre ustensile brûlant à la main. Interdiction de s'approcher du barbecue sans la présence d'un adulte attentif !
- La gravité de la brûlure n'a pas de rapport avec l'intensité de la douleur, au contraire : les brûlures de type électrique (doigts dans la prise) ne font pas mal mais sont bien plus graves puisqu'elles relèvent de l'opération chirurgicale…

Calendrier vaccinal

Certains vaccins sont obligatoires, d'autres non. Depuis plusieurs années, une polémique fait rage autour du sujet « faut-il ou non vacciner ? ». Ce n'est pas le propos de ce livre, aussi nous ne nous étendrons pas sur le sujet, mais rappelons ici simplement que le vaccin est un médicament comme un autre, avec ses avantages et ses inconvénients, notamment chez les enfants atopiques (allergiques).

Âge	BCG	Diphtérie Tétanos	Poliomyélite	Coqueluche	Hib	Hépatite B	Infections à pneumocoques	Rougeole Oreillons Rubéole (ROR)	Grippe
Naissance	*					*			
2 mois	*	*	*	*	*	*	*		
3 mois		*	*	*	*		*		
4 mois		*	*	*	*	*	*		
9 mois								*	
12 mois								*	
16 à 18 mois		*	*	*	*	*	*	*	
24 mois							*		
- de 6 ans								*	
6 ans		*	*						
11 à 13 ans		*	*	*					
16 à 18 ans		*	*					*	
18 à 25 ans		*	*	*					
+ de 25 ans		*	*					Rubéole seulement	
+ de 65 ans		*	*						

Sources : Carnet de santé + avis du conseil supérieur d'hygiène publique, 2006.

Les vaccins favorisent-ils les allergies ?

Il faut voir au cas par cas. Ce qui semble assez bien établi, c'est que les maladies infantiles peuvent participer à la prévention des allergies. Autrement dit, si on laisse le temps à l'immunité de se développer, elle protégera l'enfant des maladies ET des allergies. L'explication est simple et logique, bien qu'un peu technique. Le système immunitaire est chargé de défendre le corps contre à peu près tout : maladies (microbes) et allergies (éléments allergisants). Dans les deux cas, les réactions sont différentes. Si des antigènes se présentent (maladie), le corps fabrique des lymphocytes Th1. Si des allergènes se présentent (allergie), le corps fabrique des lymphocytes Th2. Or, plus le

corps doit produire de Th1, moins il fabrique de Th2. Et qui dit moins de Th2, dit moins d'allergie. En résumé, si le corps est occupé à lutter contre les microbes, il n'a pas le temps de paniquer face aux pollens et autres poussières allergisantes. On pourrait dire qu'il hiérarchise mieux les priorités.

Faire vacciner trop tôt et contre tout peut empêcher en partie le système immunitaire de faire son travail. Bien sûr, certains vaccins sont utiles et même vitaux. Mais certains allergologues répètent que vacciner à un moment où l'immunité se forme, de même que stopper systématiquement tout début d'infection par des antibiotiques, pourrait favoriser l'allergie.

Tous les enfants vaccinés ne font pas d'allergies, il faut donc étudier la situation au cas par cas. Mais si le vôtre est atopique (eczéma...), soyez prudent. En outre, quelques vaccins sont contre-indiqués pour les enfants allergiques à l'œuf. Vérifiez auprès de votre médecin pour ceux du ROR (Rougeole, oreillons, rubéole) ainsi que la fièvre jaune et la grippe.

Dans un même ordre d'idée, l'évolution de nos conditions de vie (« trop » d'hygiène pour certaines choses, mais pas assez pour d'autres) pourrait contribuer à l'explosion du nombre d'allergiques. On sait que les enfants élevés à la campagne, entre poulailler et lait cru, sont bien moins souvent asthmatiques et sujets au rhume des foins que leurs petits camarades de la ville. Reste à trouver le juste équilibre entre « propreté » et « microbes », une entreprise délicate parce que pour « faire l'immunité », on ignore encore si de petits contacts permanents avec le monde microbien sont suffisants (poulailler, vie à la campagne), ou si une ou deux maladies un peu « poussées » sont nécessaires à l'élaboration d'un système immunitaire efficace.

EN RÉSUMÉ

« Avant », le système immunitaire était constamment occupé à lutter contre les germes et les bactéries dangereuses. Maintenant que nous sommes obsédés par le souci d'antisepsie extrême (éradiquer la moindre bactérie à l'hôpital comme à la maison ou dans les aliments), vaccinons et prenons des hordes de médicaments dès le moindre soupçon de début d'infection mineure, le système immunitaire, quelque peu désœuvré, projette toute sa puissance contre des substances banales et non dangereuses, comme le pollen ou les poils de chat. C'est peut-être le prix à payer pour la diminution des infections !

Canal lacrymal bouché

Le canal lacrymal est un petit conduit qui permet l'évacuation des larmes. En temps normal, hors gros chagrin, ce liquide – qui protège et nourrit l'œil – est évacué par le nez sous forme de mini-gouttelettes lors de la respiration. Le canal lacrymal bouché est un petit problème très fréquent chez le nouveau-né. Résultat : les larmes ne parviennent pas à s'écouler à l'intérieur, vers les fosses nasales, comme elles le devraient, et l'enfant larmoie tout le temps, d'un œil ou des deux.

Il n'y a pas de réponse en aromathérapie.



Mon avis

On ne met **jamais** d'huiles essentielles près des yeux (encore moins dedans !), et certainement pas dans ceux d'un nourrisson ! En général, le médecin prescrit un simple collyre antiseptique (bien qu'il n'y ait pas de microbes) ; à charge aux parents de masser doucement l'angle interne de l'œil, avec un doigt parfaitement propre. Si cette solution ne suffit pas, l'ophtalmologiste débouchera le canal avec une sonde.

Cauchemar

Inutile de vous rappeler ce qu'est un cauchemar, peut-être en avez-vous fait un la nuit dernière. Car les cauchemars n'épargnent pas les adultes, loin s'en faut ! Ces rêves effrayants surviennent généralement en fin de nuit, alors que le corps est bel et bien endormi mais le cerveau en pleine activité. Malgré son apparente inutilité, le cauchemar joue un rôle : il aide l'enfant à évacuer les tensions, les « problèmes » non résolus de la journée (jalousie, peur, angoisse de l'abandon, etc.). De plus, c'est aussi pendant ces moments qu'il « intègre » ce qu'il a appris la veille, comme la marche ou le langage. Un moyen guère agréable de progresser, mais pas de quoi s'inquiéter pour autant. Cela dit, aucune raison de ne pas apaiser nos petits bouchons grâce aux huiles essentielles : elles permettront le libre cours à l'apprentissage tout en facilitant l'élimination des monstres de dessous le lit et des bêtes terrorisantes. On verra qui aura le dernier mot !

À diffuser

- HE lavande vraie
- HE bois de rose

Diffusez 5 ml (si diffuseur sec) dans la chambre de l'enfant pendant 15 minutes au moment du coucher.

Dans la nuit, si l'enfant se réveille à cause d'un cauchemar, faites-lui respirer directement un flacon ouvert de camomille romaine.

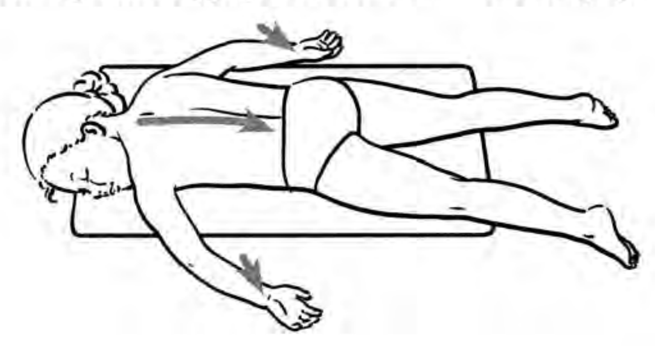
OU

À appliquer sur la peau

Mélangez :

- HE lavande vraie 1 ml
- HE bois de rose 2 ml
- HV amande douce 2 ml

Massez la colonne vertébrale de l'enfant au coucher avec ce mélange, dont vous gardez 2 gouttes à appliquer sur la face interne de ses poignets.



Mon avis

- Donnez 2 granules homéopathiques de Strammonium 9 CH 3 fois par jour, jusqu'à disparition des « horribles ». Soit une dizaine de jours peut-être.
- Même si le problème n'est pas « grave » en soi, il faut le prendre au sérieux, car l'enfant craint d'aller dormir : les cauchemars peuvent perturber durablement le sommeil et donc la vie quotidienne. Et puis vivre dans la crainte des « méchants de la nuit » n'est pas très confortable… Montrez à l'enfant que vous avez conscience de la situation et que vous faites tout pour la régler : il se sentira déjà moins seul. De votre côté, évitez de laisser perdurer des tensions dans la journée (avec le conjoint, les frères et sœurs…). Les enfants sont des éponges à sentiments et à émotions, ils ressentent tout et cherchent à s'en libérer comme ils le peuvent.

CHOC ÉMOTIONNEL

Divorce, déménagement, arrivée d'une petite sœur ou d'un petit frère, grand-parent malade, accident de voiture... la liste des chocs émotionnels potentiels est interminable. Un enfant particulièrement sensible peut même être victime d'un tel choc en assistant simplement à une « scène » dans la rue : animal maltraité, mauvaise rencontre avec un passant agressif, arrestation, etc. Soyez attentif à ses réactions, expliquez, rassurez sans relâche. Et aidez-le à surmonter sans attendre !

À respirer

C'est une urgence !

Faites respirer à l'enfant directement un flacon ouvert de camomille romaine. Il peut prendre 2 à 3 inspirations amples, et renouveler ainsi tous les ¼ d'heure, 2 ou 3 fois.

+

À appliquer sur la peau

C'est une urgence !

- Appliquez 1 ou 2 gouttes d'HE de rose de Damas sur le plexus solaire de l'enfant.



OU (ENCORE FAUT-IL AVOIR PRÉVU !) :

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- HE myrrhe 0,5 ml
- HE nard 0,5 ml
- HE rose de Damas 0,5 ml
- HV arnica qsp 5 ml

Appliquez de la même façon que la rose de Damas seule.

Mon avis

- Donnez 1 dose d'Arnica 30 CH à l'enfant. Il faut prendre le flacon en une fois : les billes sont beaucoup plus petites que dans des tubes de granules classiques.
- La vie est pleine de petits et de grands chocs émotionnels. Inutile d'essayer de les épargner à votre enfant, mais vous pouvez en atténuer certains. Et surtout apprenez-lui à les « encaisser » : généralement, une simple explication suffit. On est d'autant plus choqué qu'on ne comprend pas quelque chose...

Cinquième maladie (roséole infantile)

Son drôle de nom vient du fait qu'au XIXe siècle, c'était l'une des six éruptions qui touchaient les enfants. La cinquième maladie, virale, est due au parvovirus B19. Elle est extraordinairement courante, voire systématique. Les enfants se passent allègrement le virus, qui s'introduit dans l'organisme par le nez et se faufile facilement jusqu'à la circulation sanguine. Les médecins l'appellent « le mégalérythème épidémique ». Souvent, les enfants ne présentent aucun symptôme, donc le médecin ne les diagnostique pas. Mais quand elle décide de se manifester, c'est d'abord sous la forme d'une grosse fièvre pendant 3 jours (jusqu'à 40 °C), puis plus rien : elle chute brusquement. Des plaques rouges apparaissent alors sur le haut du corps pendant quelques heures, mais l'enfant ne se plaint pas : même s'il se traîne un peu, il n'y a rien de préoccupant. La cinquième maladie guérit spontanément en quelques semaines. Mais autant accélérer les choses et éviter la surinfection !

Très rare chez les tout-petits, la cinquième maladie concerne surtout les enfants de 5 à 14 ans et survient principalement en hiver ou au printemps. La couleur de l'éruption sur le visage est caractéristique : les joues sont très rouges, comme si elles venaient d'être giflées, ou que l'enfant venait de courir un sprint ou d'attraper un coup de soleil localisé. Les taches qui surviennent ensuite sur le tronc et les extrémités sont indolores et ne démangent pas ou alors de façon vraiment sporadique. Mais voici peut-être le plus étonnant pour les parents : les « plaques » peuvent très bien disparaître et... réapparaître, notamment après une émotion forte ou un bain chaud, voire une séance d'activité physique. Comme si la chaleur « réactivait » le virus !

Voie rectale
Pour 24 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Enfant
♦ HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	20 mg
♦ HE *melaleuca quinquenervia* (niaouli)	20 mg
♦ HE *laurus nobilis* (laurier noble)	20 mg
♦ HV calendula	15 mg
◊ Excipient pour suppositoire de	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 1 semaine, puis 1 le soir pendant encore 1 semaine.

À appliquer sur la peau
Dans un flacon de 30 ml, mélangez :

- ♦ HE bois de rose 2 ml
- ♦ HE tanaisie 1 ml
- ♦ HE lavande vraie 2 ml
- ♦ HV calophylle qsp 30 ml

Appliquez quelques gouttes sur les éruptions, 3 fois par jour.

Mon avis

- Chez les enfants habituellement bien portants, la cinquième maladie n'a aucun caractère de gravité. En revanche, ceux souffrant de problèmes sanguins (hémoglobinopathie) peuvent présenter des complications. La consultation est de toute façon obligatoire, ne serait-ce que pour poser le bon diagnostic.
- Comme le virus se transmet par voie aérienne, demandez à l'enfant de bien mettre sa main devant sa bouche et son nez lorsqu'il tousse ou éternue, et surtout de se laver les mains très régulièrement. Dix fois par jour s'il le faut ! Problème : l'enfant n'est contagieux que pendant l'incubation. Une fois l'éruption apparue, il ne transmet plus le virus. Difficile de se protéger dans ce cas, d'autant que le quart des jeunes malades ne présenteront en réalité aucun symptôme ! Raison de plus pour apprendre à se laver les mains plusieurs fois par jour, puisqu'il s'agit là d'un geste de prévention essentiel qui protège de la majorité des maladies virales courantes.

Attention ! **Le virus B 19 peut causer de graves problèmes aux femmes enceintes, ou plus exactement à leur fœtus. Si l'un de vos enfants est atteint de la cinquième maladie et que vous êtes enceinte, demandez conseil à votre médecin. C'est très important.**

Colique

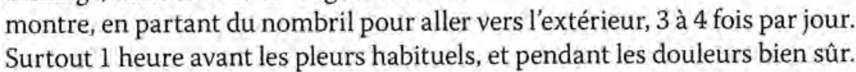
Les coliques, douleurs digestives particulières, touchent surtout les bébés. Un nourrisson sur quatre ! On dit qu'elles suivent « la règle de 3 » = elles donnent lieu à des séances intensives de pleurs, généralement le soir, 3 heures par jour, à partir de la 3e semaine de vie et jusqu'à l'âge de 3 mois. Et ce au moins 3 fois par semaine. En dehors de ces périodes de pleurs, où le bébé semble souffrir, est écarlate et gigote dans tous les sens, il va parfaitement bien et se comporte tout à fait normalement le reste de la journée.

À appliquer sur la peau



Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE camomille 1 ml
- HE estragon 3 ml
- HV calophylle 6 ml

Massez le ventre avec 4 à 6 gouttes de ce mélange, dans le sens des aiguilles d'une

montre, en partant du nombril pour aller vers l'extérieur, 3 à 4 fois par jour. Surtout 1 heure avant les pleurs habituels, et pendant les douleurs bien sûr.


Remarque : si votre bébé est trop petit pour un massage aux huiles essentielles (- de 3 mois), rien n'empêche de lui faire le même massage, mais sans huiles essentielles. Le simple contact de la main sur son ventre et le fait de sentir que l'on s'occupe de lui l'apaisera.

✚

À avaler

Mélangez à parties égales* :

- HA camomille
- HA laurier
- HA mélisse

Faites boire 1 cuillère à café de ce mélange pur 2 ou 3 fois à 1 heure d'intervalle.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.



Mon avis

- Chez le bébé, dans l'immense majorité des cas, la colique est parfaitement « normale » : c'est simplement qu'elle le perturbe, l'empêche de dormir. Comme son système nerveux est immature et qu'il est hypersensible (dans tous les sens du terme), il supporte mal. Il n'est cependant pas rare que les bébés souffrent de coliques car ils sont intolérants à leur alimentation (lait maternisé notamment). Hélas, il arrive que les médecins consultés « passent à côté » du diagnostic. Dans ce cas, ne vous découragez pas : si vous soupçonnez un problème de ce type (coliques + autres signes digestifs type vomissements ou diarrhées violentes après les repas), insistez un peu auprès de votre médecin, ou demandez conseil à un second praticien.
- Les mamans qui allaitent peuvent boire une tasse de camomille pour… soigner leur enfant ! L'infusion les calme elles-mêmes et semble faire beaucoup de bien au bébé.
- Pour nourrir votre bébé, au sein ou au biberon, préférez la position verticale pour lui. À l'horizontale, il risque d'avaler trop d'air et d'aggraver ses douleurs. Vous ne mangez pas allongée, vous, si ?
- Pendant ses crises, votre bébé doit être au calme et dans un endroit tranquille, pas trop lumineux. Comme s'il était migraineux.
- Soignez la flore intestinale de l'enfant en lui donnant des probiotiques adaptés (en pharmacie). Ces « gentilles bactéries » sont utiles dès la naissance, surtout si le bébé est né par césarienne.
- Supprimez les laitages de vache, au moins jusqu'à guérison complète. Si les coliques recommencent avec la réintroduction du lait, l'enfant y est peut-être intolérant.

À SAVOIR

Une toute petite quantité d'eau sucrée peut calmer presque instantanément les coliques. ½ cuillère à café de sucre en poudre dans 20 ml d'eau bouillie (puis refroidie) suffisent pour 24 heures : on prélève une seringue de ce mélange (une seringue sans aiguille, en plastique, toute simple, achetée en pharmacie) que l'on introduit doucement dans la bouche du bébé, et on verse. Au maximum 2 fois par jour. Mettez le reste de la préparation au réfrigérateur pour le lendemain, au cas où vous en ayez besoin. Au-delà de 24 heures, jetez-la. Vous en préparerez une nouvelle si nécessaire.

Concentration (troubles de la) / enfants hyperactifs

Il a un mal fou à se concentrer, que ce soit pour jouer ou apprendre ? Ce petit défaut d'attention peut entrer dans le cadre plus large du TDAH. Le TDAH (Trouble déficit de l'attention/hyperactivité), également appelé trouble hyperkinétique (terme utilisé par l'Organisation mondiale de la santé), peut se traduire par diverses manifestations de déficit d'attention, d'hyperactivité ou, paradoxalement, d'apathie, d'impulsivité et de manque de concentration. Les médicaments classiquement prescrits, des psychostimulants (Ritaline, Dexédrine), sont malheureusement peu, voire pas, efficaces à long terme et ne font souvent que déplacer le problème et en créer d'autres (dépendance). Gardez en tête que les troubles du comportement n'ont jamais une cause unique. Le problème (et donc les solutions) est multifactoriel. Un environnement stable, calme, une activité physique suffisante (éventuellement plus importante que la moyenne), une alimentation particulièrement équilibrée, sont les piliers d'une hygiène de vie absolument indispensable à l'enfant hyperactif, qu'il soit sous traitement ou non.

Les différents types de TDAH

Les enfants sont naturellement bien « vivants », insatiables, curieux de tout, et même un peu fatigants. Pour autant, tous ne sont pas hyperactifs ! Les problèmes commencent lorsque leur comportement entrave leur épanouissement personnel et qu'ils se heurtent douloureusement à l'autorité des adultes, ou encore qu'ils se renferment sur eux-mêmes jusqu'à devenir franchement associables. L'hyperactivité est le terme ancien mais encore usuel pour désigner ce que nos grands-parents appelaient un « enfant à problème ». Voici les multiples visages que peuvent prendre les TDAH.

Si votre enfant est de type...	***Il est...***
1 (classique)	Distrait, désorganisé, hyperactif, impulsif, agité.
2 (inattentif)	Facilement distrait mais pas hyperactif. Souvent apathique et mou.
3 (hypervigilant)	Inquiet, argumentatif et compulsif. Souvent pris dans une spirale de problèmes négatifs.

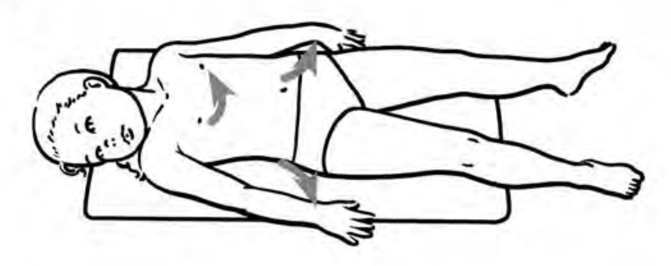
Si votre enfant est de type...	*Il est...*
4 (lobe temporal)	Rapide et violent, périodes de panique et de peur, légèrement paranoïaque.
5 (limbique)	Mauvaise humeur, peu d'énergie, isolé socialement, dépression chronique. Fréquents passages de désespoir.
6 (fougueux)	Colère, agressivité, sensible au bruit, à la lumière, aux vêtements et au toucher. Souvent inflexible, périodes de méchanceté, comportement imprévisible, esprit de grandeur.

À appliquer sur la peau **Enfant**

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE bois de rose 1 ml
- HE ravintsara 1 ml
- HE lavande vraie 1 ml
- HV amande douce 7 ml

Appliquez 3 gouttes sur la face interne des poignets et sur le plexus solaire, matin et soir.



Mon avis

- Certains aliments pourraient prévenir ou freiner ces troubles, d'autres au contraire les aggraver. Cette approche naturelle, pragmatique et bénéfique à la santé dans son ensemble ne peut pas être négligée.
  - Les grands principes : l'excès d'aliments gras (mauvaises graisses), de sucres, de polluants alimentaires (additifs) et, dans le même temps,

certains déficits en micronutriments (vitamines, minéraux) aideraient les TDAH à se développer lorsqu'un terrain y prédispose.

- Par ailleurs, de nombreux enfants hyperactifs seraient intolérants ou allergiques à certains aliments. Une étude montrant une amélioration dans 82 % des cas lorsqu'on exclut les aliments provoquant des allergies illustre cette hypothèse. Le Pr Feingold, quant à lui, estime que dans 70 % des cas, on améliore les enfants hyperactifs lorsqu'on supprime les colorants, les conservateurs et les salicylates.
- Des examens biologiques montrent que la plupart des enfants présentant un TDAH manquent d'oméga 3 (tout comme les adultes, rien de bien étonnant !) et présentent une flore intestinale déséquilibrée.

- Apprenez à votre enfant à mieux manger, afin de mettre toutes les chances de son côté pour maîtriser son problème, si possible avant de parvenir à l'adolescence car rien ne s'arrange avec l'âge... Les médecins qui proposent une telle réforme alimentaire obtiennent sinon des miracles, en tout cas des résultats. Bien entendu, l'amélioration ne survient pas brutalement, du jour au lendemain, surtout si l'enfant se nourrit « mal » depuis des années. La patience sera toujours récompensée : au bout d'un mois vous devriez noter un réel changement.
  - ☺ **Favorisez les sucres « lents »** (à index glycémique bas) ainsi que tout ce qui aide à stabiliser la glycémie (taux de sucre dans le sang). Les liens entre glycémie et troubles de l'humeur ou du comportement sont désormais bien documentés. Lorsque la glycémie grimpe brusquement, la montée d'adrénaline suit en parallèle. Or, adrénaline = agressivité, hyperactivité, problèmes d'attention.
  - ☺ **Pensez au magnésium.** Un déficit en ce minéral prédispose aux troubles de l'humeur et à l'hyperactivité. Variez les apports : eau minérale riche en magnésium (Contrex, Hépar, Badoit, Salvetat), céréales complètes (riz, pâtes, pain au levain, flocons d'avoine...). À chaque repas doivent figurer des légumes (verts et secs), et/ou des fruits oléagineux (amandes, noisettes, noix, pistaches...) à croquer nature (non grillés/salés) ou en poudre dans les plats.
  - ☺ TDAH et manque en **oméga 3** sont liés. Plus les taux d'oméga 3 dans le sang sont bas, plus les enfants sont caractériels et ont des difficultés d'apprentissage. Privilégiez les poissons gras (maquereau, saumon, hareng, anguille, sardine à l'huile d'olive + citron avec arêtes).
  - ☺ **Feu vert** : céréales complètes, œuf, germe de blé, porc, foie, poivron, champignons, poulet, asperges, épinards... Pour la viande, préférez la dinde, le canard, le lapin, ou les vecteurs de vitamines B (foie de

veau...). Tous ces aliments concourent à l'apport en **vitamines B**, essentielles pour l'humeur.

- ☹ **Pédale très douce** sur le sucre, les sucreries, les sodas et autres boissons sucrées (y compris les jus de fruits s'ils sont consommés en grande quantité). En excès, le sucre augmenterait l'agressivité et les comportements asociaux.
- ☹ Évitez absolument **les édulcorants**, notamment l'aspartam (boissons light, eaux aromatisées, confiseries, chewing-gums, mais aussi médicaments, suppléments vitaminiques...). Sans décrypter les étiquettes pendant des heures, méfiez-vous des produits sur lesquels est écrit « sans sucre » – en général cela signifie « avec aspartam ». Même s'il y a toujours débat à ce sujet, les spécialistes sont trop nombreux à soupçonner ce « faux sucre » de provoquer des troubles cérébraux, pour qu'on le consomme ou qu'on le donne aux enfants. Comme on peut parfaitement s'en passer, tirons un trait sur cet ingrédient.
- ☹ Chez les enfants **intolérants au gluten**, supprimez **tous les aliments à base de blé.** Chez ceux qui ne supportent pas la **caséine**, évitez les **produits laitiers.** Dans tous les cas d'intolérance alimentaire, les **probiotiques** (compléments nutritionnels) sont conseillés.
- ☹ Selon certains médecins, il conviendrait d'être vigilant envers les **aliments renfermant des salicylates** : cerise, cornichon, dattes, framboise, myrtille, paprika, pruneau, raisin sec, réglisse.

Conjonctivite

La conjonctivite correspond à l'inflammation de la conjonctive, petite membrane recouvrant l'intérieur des paupières et le blanc des yeux. Elle est bien plus gênante que grave : l'enfant se plaint d'avoir en permanence des grains de sable dans les yeux, lesquels sont tout rouges, et, bien sûr, plus il se les frotte, plus ça le brûle, ça le pique. Un écoulement, parfois purulent, peut éventuellement compléter le tableau. Nos formules permettent de décoller doucement les paupières et d'aseptiser la zone tout en apaisant l'inconfort. C'est un vrai soulagement pour l'enfant !

À appliquer localement
Nous vous recommandons de faire réaliser cette préparation en pharmacie
Dans un flacon, mélangez à parts égales :

- HA camomille
- HA bleuet
- HA lentisque pistachier
- HA laurier
- HA ciste

Versez généreusement et directement (mais très doucement !) le mélange dans les yeux de l'enfant, ou préparez des compresses imbibées à laisser poser quelques minutes sur les paupières. Exprimez les compresses pour que le liquide baigne l'œil.

Attention ! **Il s'agit bien d'hydrolats et pas d'huiles essentielles ! Sauf indication extrêmement réduite et sous contrôle médical, on ne met jamais d'huiles essentielles dans les yeux. Par ailleurs, méfiez-vous : les hydrolats sont très fragiles, ils se conservent très peu de temps. N'utilisez pas d'anciens flacons s'il y a le moindre doute de fraîcheur. Enfin, achetez exclusivement de vrais hydrolats, sans conservateurs du type parabens. Le mieux est de commander cette formule à un pharmacien aromathérapeute.**

 **Mon avis**

Si les choses ne rentrent pas dans l'ordre très vite, consultez impérativement un ophtalmologiste. Également si les yeux continuent à larmoyer : peut-être y a-t-il un problème de canal lacrymal bouché (voir p. 143) ?

CONSTIPATION

La constipation infantile n'est pas rare. Les parents s'inquiètent lorsque l'enfant ne se présente pas à la selle « comme d'habitude », un repère plus fiable que « il n'y est pas allé depuis hier ». Les enfants sont, pour une fois, comme les adultes : un voyage, un stress, une modification du régime alimentaire ou une petite affection peuvent retentir sur le transit. La régularité de métronome n'existe pas en la matière !

Le + simple

À avaler

- Versez 1 goutte d'HE de gingembre dans une cuillerée de compote de pomme (sans sucre ajouté) et donnez à l'enfant.

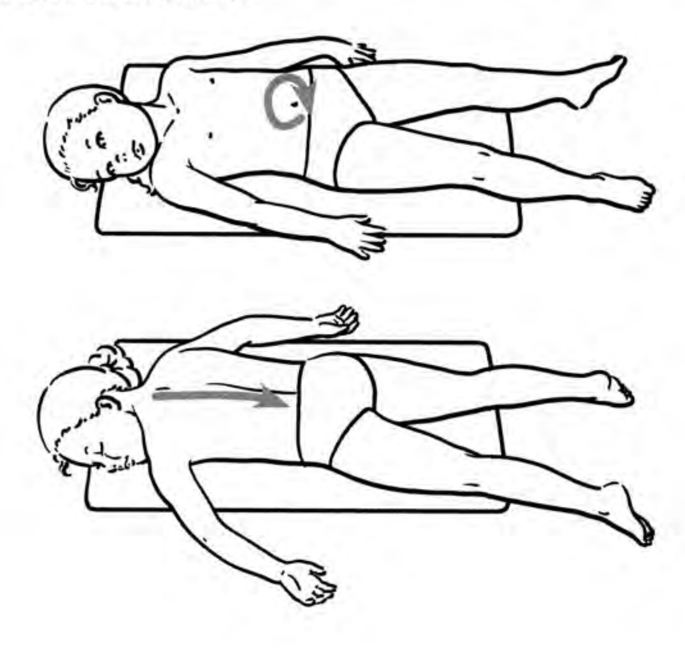
+ / OU

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE bois de rose 2 ml
- HE estragon 1 ml
- HE gingembre 1 ml
- HV amande douce 6 ml

Massez le ventre, dans le sens des aiguilles d'une montre (= le sens du transit) ainsi que la colonne vertébrale avec 5 gouttes de ce mélange matin et soir, pendant 1 à 2 semaines.



À avaler



Versez :

- HE gingembre 1 goutte

Donnez à l'enfant dans 1 cuillère à café d'huile d'olive avant les 2 principaux repas.



Faites suivre des cures de probiotiques adaptés à l'enfant afin d'équilibrer sa flore intestinale.

Coqueluche

La coqueluche est une maladie fréquente chez le bébé, bien qu'elle puisse aussi toucher les enfants et même les adultes. Elle est induite par une bactérie, *Bordetella pertussis*, qui se loge dans les cils vibratoires des bronches et provoque une toux caractéristique, « comme le chant du coq ». Les quintes se terminent souvent sur une note épuisante, comme si le jeune malade ne pouvait plus respirer. Il paraît aller au bout de ses possibilités expiratoires, devient rouge, ses yeux sont injectés, il respire bruyamment. Puis tout rentre dans l'ordre… jusqu'à la prochaine quinte. Cette phase est précédée d'une semaine semblable à un gros rhume (toux surtout nocturne, écoulement nasal, fièvre modérée), puis suivie de deux à trois semaines de vomissements. La convalescence peut durer plusieurs mois.

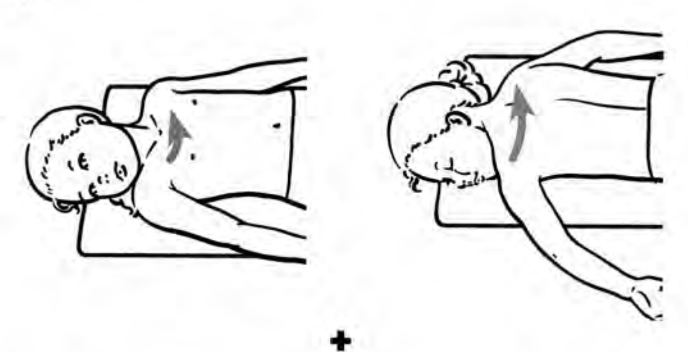
Il est impératif de consulter un médecin afin de poser le diagnostic exact. Nombre d'entre eux estiment que la coqueluche, pour impressionnante qu'elle soit, se soigne parfaitement bien et ne mérite aucun affolement. Les huiles essentielles en viennent normalement à bout. Elles facilitent la respiration, tuent la bactérie en cause, et préviennent les surinfections bronchiques.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE cyprès 2 ml
- HE romarin à cinéole 2 ml
- HE ravintsara 3 ml
- HV amande douce 8 ml

Massez le thorax et le haut du dos 3 à 4 fois par jour avec 4 à 6 gouttes de ce mélange.



+

Voie rectale
Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *cupressus sempervirens* (cyprès)	10 mg	15 mg
HE *artemisia dracunculus* (estragon)	10 mg	15 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	15 mg	20 mg
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	15 mg	20 mg
HV calendula	10 mg	10 mg
Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 5 à 6 jours.

Attention ! **S'il s'agit d'un jeune enfant, il faut le surveiller jour et nuit. Il peut parfois présenter des arrêts respiratoires risquant d'angoisser les parents. Ne paniquez pas, mais soyez vigilant et consultez évidemment votre médecin au moindre problème. S'il s'agit d'un bébé, mieux vaut le conduire à l'hôpital. N'essayez pas de le soigner seul.**

Mon avis

- Soyez attentif. Si une toux s'installe et « traîne », notamment en été, c'est peut-être la coqueluche.
- Le petit coquelucheux doit être mis en quarantaine si possible (il est très contagieux, surtout au début de sa maladie). Ne l'exposez ni aux courants d'air, ni à de trop fortes chaleurs.
- L'altitude fait du bien. Si possible, emmenez l'enfant en montagne, au-delà de 1 500 mètres.

- Fractionnez les repas pour qu'ils « passent » mieux. Surtout dans la phase « vomissements ».
- Faites-lui boire régulièrement de l'eau ou des infusions. Un petit peu à chaque fois, mais souvent.
- Le traitement classique de la coqueluche n'agit que sur les symptômes : antitoux, antispasmodiques et fluidifiants des sécrétions bronchiques, ainsi qu'antibiotiques. Les huiles essentielles peuvent renforcer leur efficacité et prévenir d'éventuelles complications, mais c'est à voir au cas par cas.
- Surveillez bien votre enfant.
- La coqueluche est aussi appelée « la maladie aux 100 jours ». Soyez patient, la toux peut effectivement durer un bon moment. Les pneumologues précisent que les enfants restent fragiles des bronches jusqu'à 3 ans après la maladie !
- Elle peut éventuellement se compliquer et provoquer des troubles respiratoires à terme. Mais c'est très rare ! Dans la plupart des cas, l'enfant guérit, quasiment du jour au lendemain, et peut reprendre la vie quotidienne avec une belle énergie. Par ailleurs, ce genre de mésaventure (coqueluche sévère) est très peu probable avec nos formules aux huiles essentielles, mais restez vigilant.
- Contrairement à ce que l'on a longtemps cru, rien n'empêche de « faire » plusieurs coqueluches : l'immunité contre cette maladie ne dure pas toute la vie. Un enfant peut donc être coquelucheux plusieurs fois dans sa jeune vie !
- Faites suivre une cure de probiotiques adaptés à l'enfant afin de rééquilibrer sa flore intestinale.

COUP DE SOLEIL

Un coup de soleil n'est ni plus ni moins qu'une brûlure. Alors les concours de coups de soleil chez les ados, ce n'est pas bien malin... Mais ce qui est encore moins malin, c'est de laisser un enfant en plein soleil pendant des heures, sur la plage en été. On continue à voir aujourd'hui ce désolant spectacle, malgré les années, les décennies de mise en garde. Rappel : l'enfant est très vulnérable aux coups de soleil. Il est d'autant plus fragile qu'il est jeune (c'est encore pire pour le bébé !) et que sa peau et ses cheveux sont clairs. Pour diverses raisons, il ne possède pas les défenses nécessaires pour contrer les effets néfastes du soleil. Résultat : non seulement des douleurs et des inconforts cuisants sur le moment, mais aussi un véritable risque à long terme pour la santé. Et sa peau prend un coup de soleil 2 fois plus vite que l'adulte ! Le Pr Khayat, cancérologue et président de l'Inca (Institut national contre le cancer), va même encore plus loin : « Quatre minutes de soleil pour un enfant, c'est comme une heure pour un adulte. » Cela dit, ne tombez pas non plus dans l'alarmisme. Le soleil est vital, il suffit de ne pas en abuser !

À appliquer sur la peau

1. Apaiser avec les hydrolats*

Dans un flacon de 150 ml, mélangez :

- HA lavande vraie 100 ml
- HA rose 25 ml
- HA menthe poivrée 25 ml

Appliquez sur le coup de soleil 2 fois par jour des compresses généreusement imbibées de ce mélange.

2. Soigner avec les huiles essentielles

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavande aspic 2 ml
- HV millepertuis 4 ml
- HV calendula 4 ml

Appliquez quelques gouttes localement, 4 à 5 fois par jour le 1er jour, puis 2 à 3 fois par jour les 2 jours suivants.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

Mon avis

- Le soleil fait du bien au corps et à la tête, aide à grandir, à fortifier les os, à maintenir le moral au beau fixe. Mais méfiez-vous des excès ! Il ne faut jamais exposer un bébé de moins de 1 an. Et protégez au maximum les enfants plus grands : chapeau, lunettes de soleil, tee-shirt, pantalon un peu long… En été, restez à la maison, ou au moins à l'ombre pendant la période critique 12-16 heures.
- « Les coups de soleil de l'enfance font les cancers de la peau de l'adulte. Alors protégez vos enfants du soleil » : voici l'un des messages de prévention de l'Inca. Autre message : « Même si le ciel est nuageux et qu'il ne fait pas chaud, le soleil cache bien son jeu : les UV passent et le risque de cancer de la peau persiste. » Clair, non ?
- Tous les enfants ne sont pas égaux devant le soleil. Adaptez votre comportement !

Les types de peau et le soleil

Apparence	Type celtique, peau claire	Peau claire, yeux clairs	Peau le plus souvent claire	Peau mate, brune, teint foncé
Type de peau	I très sensible	II sensible	III peu sensible	IV très peu sensible
Capacité de bronzage	Jamais bronzé, rougit	Bronze peu	Assez bonne	Bonne

CROÛTE DE LAIT

La peau du tout jeune bébé sécrète, pendant les premiers mois de sa vie, une grande quantité de sébum (gras). Ce sébum peut former des sortes de « plaques » sur le visage et le cuir chevelu. À cause de leur drôle de nom, de nombreux parents imaginent qu'il s'agit d'un « effet secondaire du lait ». Rien à voir ! Ces croûtes de lait sont parfaitement normales mais il faut cependant les enlever – avec la plus grande douceur – au fur et à mesure. Pendant la toilette du matin, on les frotte doucement avec un savon (ou un shampooing), le soir, on les enduit d'huile d'amande douce.

À appliquer sur la peau (pas avant 3 mois, comme pour toutes les HE !)
Mélangez :

- HE géranium 2 gouttes
- HE bois de rose 2 gouttes
- HE arbre à thé 1 goutte
- HE palmarosa 1 goutte
- HV amande douce 10 gouttes



Appliquez sur le cuir chevelu matin et soir pendant 1 semaine. Évitez le visage.

Mon avis

- Si les croûtes de lait persistent au-delà de 3 mois, le recours aux huiles essentielles est particulièrement indiqué car cela signifie que quelques bactéries ou champignons microscopiques font perdurer le processus. Rien de grave, mais l'aromathérapie va en venir à bout très très vite, de la façon la plus naturelle et la plus efficace qui soit.
- Les croûtes de lait peuvent être favorisées par l'utilisation de produits de soin inadaptés pour l'enfant (savon, shampooing…), notamment parfumés ou colorés, bref : peu naturels.

Défenses naturelles (les renforcer pour être plus fort contre les maladies respiratoires)

Renforcer l'immunité de son enfant, quelle bonne idée ! Respirer des huiles essentielles qui affaiblissent les microbes et soutiennent son système immunitaire, c'est multiplier les bonnes raisons de ne pas tomber malade. Surtout à partir de 5 à 6 mois, âge auquel le bébé ne bénéficie plus du « stock » de globules blancs de sa maman (voir « Mon avis »), et n'a encore qu'imparfaitement fabriqué les siens. Pendant quelques semaines, il risque d'attraper tous les microbes qui passent ! Puis la résistance va s'organiser, et bébé deviendra plus fort. Mais plus tard, dès qu'il entrera en collectivité, l'enfant rencontrera nombre de nouveaux microbes contre lesquels il faudra aussi se défendre. Un petit coup de main de la part des huiles essentielles ne sera pas superflu !

1. À la maison

À diffuser

Dans le diffuseur, mélangez à parts égales :

- HE ravintsara
- HE eucalyptus radié
- HE niaouli

Diffusez pendant 30 minutes, matin et soir, durant toute la saison « à risques ».

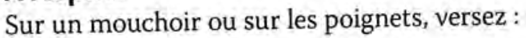
+

2. Dehors

Le + simple

À respirer

Sur un mouchoir ou sur les poignets, versez :



- HE eucalyptus radié 2 gouttes

Faites respirer profondément à l'enfant 4 à 5 fois par jour.



Mon avis

- Durant les premiers mois de sa vie, le tout petit bébé bénéficie des globules blancs « pompés » à sa maman pendant la grossesse. Heureusement, parce qu'il a besoin d'un certain temps pour élaborer son propre système de défense. Lorsqu'il était à l'abri dans le ventre maternel, il n'a rencontré aucun microbe ou presque : inutile d'apprendre à se défendre ! Mais dehors, c'est une autre histoire… C'est seulement à partir de 1 an qu'il aura vraiment constitué sa propre banque de « soldats de l'immunité », correspondant à environ 80 % de celle d'un adulte. Encore faut-il qu'il se frotte aux microbes, sinon son immunité ne se construira jamais. Par conséquent, surveillez tout cela de très près, mais ne vous affolez pas à chaque fois qu'il attrape un « petit-quelque-chose » : c'est naturel, normal, et c'est la seule façon pour lui d'apprendre à se battre !
- L'allaitement renforce l'immunité : la maman donne à son enfant des anticorps via le lait maternel.
- C'est en se confrontant aux agents infectieux que le système immunitaire parvient à maturité. Ne cherchez pas à élever votre enfant dans une

« bulle » : c'est inutile, vain et contre-productif. Dites-vous qu'à chaque nouvelle infection, il est en train de mûrir. Cela console un peu !

- Veillez à ce que votre enfant mange et dorme suffisamment, qu'il consomme régulièrement des plats chauds (soupes). Tant qu'il grandit et grossit normalement, les infections, même répétées, ne sont pas inquiétantes. Surtout s'il attrape des virus (rhume, grippe, bronchiolite, gastro, angine...). En revanche, s'il additionne les infections bactériennes (surinfections et autres infections qui « traînent », nécessitant des traitements antibiotiques) et présente un retard de croissance, consultez : le médecin approfondira et découvrira peut-être un problème de fond.
- Certains enfants se défendent mieux que d'autres. C'est normal. Ne culpabilisez pas, et ne vous interrogez pas sans cesse sur « ce que vous pourriez faire de mieux ». Ce que vous faites est déjà certainement très bien.
- Protégez-le du froid à l'extérieur : habillez-le suffisamment, mais pas trop.
- Ne surchauffez pas la maison, encore moins sa chambre. Les pièces doivent être douillettes mais pas surchauffées, car elles deviennent alors de véritables nids à microbes, et finalement le meilleur endroit pour tomber malade.
- Une atmosphère trop sèche empêche les muqueuses respiratoires de bien se protéger. Si vous vivez en appartement « trop sec », installez un humidificateur, bénéfique à toute la famille, tant pour l'immunité que pour le confort (peau, yeux...).
- Lavez-vous les mains ! Et lavez ses petites menottes !

Démangeaisons allergiques

Votre enfant se gratte machinalement, faiblement ou jusqu'au sang ? Et c'est nouveau ? C'est probablement une allergie, soit à une nouvelle lessive ou un gel-douche, un assouplissant (dans les serviettes de toilette, les draps, les vêtements...), une herbe (s'il se roule dans le jardin ou marche dans la campagne)... La liste est infinie, car, de même que l'adulte, l'enfant peut très bien ne pas supporter un pigment dans un vêtement (surtout de qualité médiocre), un élastique (slip, pantalon), un parfum (de maman)... et tout cela peut se manifester par ce que l'on appelle un prurit, c'est-à-dire des démangeaisons.

À appliquer sur la peau

1. Apaiser avec les hydrolats*

Mélangez à parties égales :

- HA lavande vraie
- HA rose
- HA camomille

Tamponnez les zones atteintes avec un linge ou un mouchoir jetable largement imbibé de cette solution.

+

2. Soigner avec les huiles essentielles

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE matricaire 0,5 ml
- HE tanaisie 0,5 ml
- HE eucalyptus citronné 0,5 ml
- HE lavande vraie 2,5 ml
- HV calendula 6 ml

Appliquez quelques gouttes localement, 3 à 4 fois par jour jusqu'à disparition de la gêne.

OU

Talc

À faire préparer en pharmacie

Dans un flacon saupoudreur de 100 g :

HE *chamaemelum nobile* (camomille)	1 ml
HE *eucalyptus citriodora* (eucalyptus citronné)	2 ml
HE *lavandula angustifolia* (lavande vraie)	3 ml
Talc qsp	100 g

Saupoudrez les parties qui démangent, 2 à 3 fois par jour.

Mon avis

- Pensez au linge en contact avec les zones qui démangent. Rincez à fond après chaque lessive et, sauf exception, évitez les assouplisseurs. Pour assouplir votre linge (parce qu'un tissu trop sec et qui gratte peut, lui aussi, provoquer des démangeaisons !), essayez les « boules assouplissantes » : pas de polluant, pas de produit douteux, et un linge plus souple.
- Diminuez les sucres dans l'alimentation.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

LESSIVES ET ASSOUPLISSANTS, QUEL EST LE PROBLÈME* ?

La lessive est un mélange de tensioactifs, de parfums et autres additifs dont les résidus sont a priori éliminés au rinçage. Mais il en reste toujours un peu sur les vêtements, surtout si on a exagéré sur la quantité de produit au départ. Les lessives peuvent irriter la peau et, plus rarement, provoquer des allergies.

Elles renferment :

- un ou plusieurs agents tensioactifs
- un ou plusieurs sels alcalins de sodium
- des azurants ou blanchisseurs optiques
- des conservateurs
- des enzymes
- des parfums et colorants
- des traces de métaux (nickel, chrome, cobalt)
- un pH alcalin

L'assouplissant, au contraire, est conçu pour rester sur le tissu. Ses tensioactifs gainent les fibres textiles du linge, et seront donc en contact avec la peau. Environ 12 heures par jour puisque c'est le temps moyen de port d'un vêtement ! Il peut être allergisant.

Il renferme :

- un tensioactif cationique
- des acide gras
- des parfums
- des colorants
- des conservateurs
- des épaississants

Certaines zones sont plus « réactives » aux produits chimiques : les plis du coude, de l'aine, du cou. Le bébé est encore plus sensible du fait de sa position couchée, de l'environnement fragilisé induit par les couches (sueurs, urine). Attention aussi en cas de peau vulnérable : érythème fessier, acné, eczéma bien sûr… Si les vraies allergies aux lessives et assouplissants sont relativement rares, ces produits sensibilisent cependant fréquemment la peau.

* Source : Dr Francine Roger, dermatologue attachée à l'Hôpital Saint-Louis, Paris.

DÉMANGEAISONS ANALES (PARASITES)

Les démangeaisons anales sont extrêmement répandues chez les enfants. Nos formules permettent de les apaiser immédiatement et de traiter la plupart des causes courantes. Mais elles ne remplacent pas une bonne hygiène ni un lavage régulier des mains. Sinon, ne vous demandez pas pourquoi, soudain, toute la maisonnée a envie de se gratter furieusement au même endroit… !

À appliquer sur la peau

1. Apaiser avec les hydrolats*

Mélangez à parties égales :

- HA lavande vraie
- HA camomille

Tamponnez localement avec un linge ou un mouchoir jetable largement imbibé de cette solution.



Le + simple

2. Soigner avec les huiles essentielles

- Appliquez 2 gouttes d'HE de camomille localement, avec le doigt, 3 à 4 fois par jour si nécessaire jusqu'à disparition de la gêne. Lavez-vous bien les mains juste après chaque application.

Voie rectale

À faire préparer en pharmacie

Pour 6 suppositoires :

	Enfant
HE *chamaemelum nobile* (camomille romaine)	15 mg
HE *thymus satureoides* (thym saturéoïde)	10 mg
HE *chenopodium ambrosioïdes* (chénopode)	30 mg
HV calendula	10 mg
Excipient pour suppositoire de	1 g

Administrez 1 suppositoire par jour, 3 soirs de suite à chaque changement de lune, soit 3 suppos à la prochaine pleine lune, 3 suppos à la prochaine lune noire.

* Attention : il s'agit bien d'hydrolats et non d'HE.



Mon avis

- Pensez à une éventuelle parasitose (oxyures, par exemple). C'est extrêmement fréquent, surtout chez les enfants ! Au besoin, traitez selon les conseils « Parasites intestinaux » p. 289.
- D'autres facteurs peuvent provoquer des démangeaisons anales : hygiène douteuse, humidité locale permanente (transpiration + sous-vêtements serrés et en tissu synthétique), mycoses, problème dermato et même... le stress ! Si les symptômes ne disparaissent pas rapidement, consultez.

Dent cassée

On court sans regarder où on met les pieds, on se casse la binette à vélo, et voilà ! C'est le drame : une dent cassée. Pas une minute à perdre : ensalivez la dent (avec la salive de votre enfant ou la vôtre), remettez-la immédiatement dans son emplacement d'origine (si c'est impossible, enroulez-la dans un mouchoir en tissu très propre, que vous mettez dans la bouche de l'enfant en faisant bien attention qu'il ne s'étouffe pas, donc laissez dépasser le mouchoir hors de la bouche) et ruez-vous chez le premier dentiste. Dans les 30 minutes, il y a toutes les chances de sauver la dent. Pas de salive, l'enfant est trop petit pour garder un mouchoir en bouche ? Plongez au moins la dent dans un verre de lait le temps d'arriver chez le dentiste.

Le + simple

À respirer

- Faites respirer l'enfant à même le flacon ouvert d'HE de camomille. C'est très apaisant, et cela lui évitera de s'affoler.



Mon avis

C'est une course contre la montre qui se joue. Ne paniquez pas, mais dépêchez-vous !

Dentiste (visite – peur)

Une visite chez le dentiste n'est jamais une partie de plaisir. Pourtant, bien souvent, après, l'enfant soupire « ah ce n'était que ça ? ». Mais la crainte atavique est bien ancrée dans nos inconscients, et la machine sophistiquée qui

plane au-dessus du fauteuil de soin y est certainement pour quelque chose. Pourtant, les soins actuels font nettement moins mal qu'avant (voire plus mal du tout). Et puis l'enfant se sent tellement mieux « après », surtout s'il avait une simple carie et qu'il ressort, les dents comme neuves ! Mais chez certains petiots, ce rendez-vous tourne à l'obsession, à la phobie. Au point que certains parents hésitent à prendre rendez-vous pour les faire soigner, retardant au maximum l'échéance, augmentant ainsi le risque de désagréments et de douleurs, voire de multiplication des séances pour soigner un mal qui a eu le temps de progresser ! Épargnez-lui ce cercle vicieux : un petit coup de pouce sous forme d'huiles essentielles apaisantes à respirer ne peut que faire du bien. Et direction le cabinet dentaire !

AH BON ?

Le mot « caries » vient du latin caries = « pourriture ». Ce n'est pas parce que la carie est banale qu'elle est si bénigne que cela. C'est une véritable infection de la dent, pas seulement une trace noire gênante et inesthétique !

Le + simple

À respirer

- Ouvrez le flacon d'HE de camomille et faites respirer directement à l'enfant, avant puis après la séance.



- Appliquez 1 goutte d'HE de camomille sur la face interne des poignets juste avant la séance, pour que l'enfant puisse continuer à respirer cette huile essentielle extrêmement apaisante pendant les soins.

Mon avis

- Le stress aggrave la douleur. Aidez votre enfant à se détendre, cela ne pourra que lui rendre service. Et à vous aussi, car il aura moins peur d'y retourner et l'entreprise sera plus aisée !
- Si vous-même êtes très stressé par l'idée du dentiste (ce qui expliquerait peut-être la trouille de votre enfant, car la peur est très contagieuse !), peut-être vaut-il mieux que vous restiez dans la salle d'attente pendant que le praticien s'occupe de lui. Ce sera plus simple et agréable pour tout le monde…

Diabète

Le diabète est une maladie métabolique : l'organisme n'arrive pas à assimiler correctement le sucre des aliments. Un suivi médical et le respect absolu de la prescription d'un médecin endocrinologue sont absolument indispensables.

Il n'y a pas de réponse en aromathérapie.



Mon avis

Votre enfant a d'autant plus de risques de devenir diabétique que l'un ou l'autre des parents l'est déjà. Un traitement approprié est fondamental, grâce auquel il peut avoir une vie parfaitement normale.

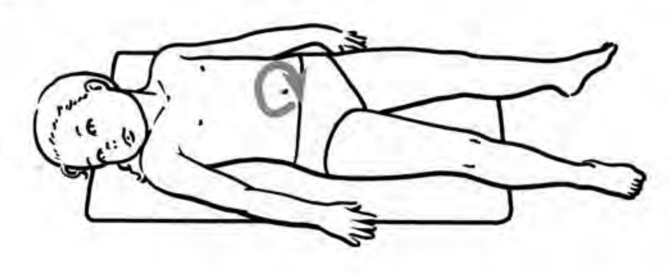
Diarrhée infectieuse

Un microbe intestinal passe, et c'est immédiatement le branle-bas de combat aux toilettes. Ne cherchez pas à tout prix à stopper la diarrhée, car le corps utilise ce moyen pour éliminer les microbes. Sauf si elle dépasse les bornes, bien entendu.

À appliquer sur la peau
Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE giroflier 1 ml
- HE estragon 1 ml
- HE romarin à cinéole 1 ml
- Huile d'amande douce 7 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes du mélange sur le ventre, 4 à 5 fois par jour durant 3 à 5 jours.



À avaler

Dans un flacon, mélangez à parties égales* :

- HA sarriette
- HA thym à thymol

Donnez à l'enfant 1 cuillère à café de ce mélange 3 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

 **Mon avis**

- La diarrhée est certes désagréable mais rarement dangereuse, du moment qu'elle est « contrôlée » et ne dure pas trop dans le temps. En revanche, le risque n° 1, c'est la déshydratation. Veillez à recharger votre enfant en eau + minéraux, par exemple avec des bouillons de légumes.
- Rééquilibrez la flore intestinale avec des probiotiques adaptés (demandez conseil à votre pharmacien).

DOIGT COINCÉ

Départ à la volée de la maison, on claque la porte et... il restait un petit doigt tout fin coincé dedans. Horreur malheur ! Ou les frères et sœurs jouent et, dans la bataille, un doigt se coince dans une porte, un jouet, un mécanisme de lit pliant... Aïe ! Premier réflexe : laisser couler de l'eau fraîche sur le doigt rougi et « écrasé » pendant 5 minutes, exactement comme s'il s'agissait d'une brûlure. Cela devrait limiter le bleu et anesthésier la douleur. Parlez sans cesse, doucement et calmement à l'enfant pour l'apaiser : sa peur est probablement largement aussi forte que sa douleur.

Le + simple

À appliquer sur la peau

- Appliquez 2 gouttes d'HE d'hélichryse pure sur le doigt malade. Massez pendant 5 bonnes minutes. Renouvelez l'opération ¼ d'heure plus tard.



Si le bleu est manifeste, appliquez à nouveau l'hélichryse 4 à 5 fois ce même jour, puis 2 fois par jour les 2 ou 3 jours suivants. Cette HE remplace le gel d'arnica.

* Attention : il s'agit bien d'hydrolats et non d'HE.



À respirer

- Faites respirer le flacon d'HE de camomille à votre enfant : cela le remettra d'aplomb plus vite. Même plus mal !

Mon avis

- La plupart du temps, ce genre de petit accident est sans gravité, même s'il occasionne des hurlements et des pleurs violents et rageurs. Consultez évidemment d'emblée si le doigt a beaucoup souffert, s'il y a une vilaine plaie, si le doigt gonfle énormément et change de couleur. Le médecin vérifiera qu'il n'y a pas de fracture.
- Deux heures après, si malgré tout il s'est formé une poche de sang douloureuse, le médecin la percera à l'aide d'une aiguille, ce qui soulagera le petit malade.
- Donnez à l'enfant 5 granules d'Arnica 5 CH, 3 fois par jour pendant 2 jours.
- Il existe des « anti-pince doigt », demandez à votre magasin de puériculture.

Douleur (comment votre enfant l'exprime âge par âge)

Un enfant n'exprime pas sa douleur comme un adulte. Ce n'est pas pour ça qu'il a moins mal. Au contraire...

Expression et perception de la douleur en fonction de l'âge	
0 à 6 mois	Il pleure. Il est dans une perception « basique » : j'ai mal/je n'ai pas mal.
6 à 18 mois	Il pleure quand il a mal, mais aussi quand il craint d'avoir mal (arrivée chez le médecin ou visite du kiné respiratoire, par exemple).
À partir de 18 mois	L'expression de la douleur est plus évidente et l'enfant tend souvent les bras pour réclamer une présence, un câlin.

Expression et perception de la douleur en fonction de l'âge	
À partir de 2 ans	Il commence à comprendre ce qui lui a fait mal. Si un objet le gêne, par exemple un cube dans son lit, il cherche à le repousser. S'il voit une seringue, il fait le rapprochement avec la piqûre, etc.
À partir de 3 ans	Il apprend à faire « dériver » sa douleur, à la manipuler, en jouant ou en s'occupant à autre chose. Par exemple, il peut s'absorber dans son univers ludique malgré une bronchite.
À partir de 5 ans	Il met des mots sur sa douleur (ça pique, ça brûle) et peut l'évaluer (ça fait un peu mal, très très mal).

Certaines huiles essentielles sont très antidouleur car anesthésiantes ou anti-inflammatoires. Retrouvez-les au cas par cas, en fonction des situations. On n'utilise pas les mêmes huiles essentielles en cas de mal de tête ou de doigt coincé dans une porte !

Douleurs de croissance

Un débat sans fin oppose les spécialistes autour du thème : « Les douleurs de croissance existent-elles ? » Certains médecins estiment que non, d'autres sont farouchement « pour ». Et pendant ce temps, les enfants qui grandissent ont mal. Pas tous, mais nombre d'entre eux souffrent de douleurs sans raison, principalement aux jambes, qui ne ressemblent à aucune crampe ou souffrance connue. Et ces douleurs correspondent à de fortes périodes de croissance. Sans relancer le débat, pourquoi ne pas au moins soulager l'enfant grâce à l'application d'une huile de massage aux huiles essentielles ?

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE romarin à camphre 1 ml
- HE estragon 0,5 ml
- HE eucalyptus citronné 1,5 ml
- HV arnica qsp 10 ml

Appliquez 5 à 6 gouttes du mélange sur la zone douloureuse, en massant doucement pour aider la pénétration des HE à travers la peau. Le massage lui-même apaisera l'inflammation.

Mon avis

- Les douleurs de croissance, temporaires et qui « vont et viennent », n'empêchent normalement pas l'enfant de marcher. Dans le cas contraire, vérifiez auprès du médecin et/ou de l'orthopédiste que ces douleurs ne sont pas dues à autre chose, un problème articulaire, une mauvaise statique (corps non aligné) ou un rhume de hanche, par exemple.
- Contrairement aux idées reçues, l'enfant ne souffre en aucun cas de rhumatismes, maladie du vieillissement par excellence ! Même si les douleurs évoquent ce diagnostic aux adultes que nous sommes, elles n'ont absolument rien à voir.

DYS (DYSLEXIE, DYSPRAXIE…)

On regroupe sous l'appellation « maladie des DYS » l'ensemble des troubles du langage chez les enfants. En fait, 10 % de la population souffrirait d'un « DYS », à un degré plus ou moins prononcé ! On a vite fait de qualifier un enfant de dyslexique (inversion des syllabes ou des mots, difficultés pour apprendre à lire malgré une intelligence parfaitement normale), alors qu'il peut s'agir de dyspraxie (maladresse, enfant qui se cogne, qui peine à se repérer dans l'espace, aux gestes malhabiles et difficultés pour écrire car il ne maîtrise pas les gestes fins) ou de dysphasie (mauvaise compréhension et mémorisation des sons, difficulté à associer les mots : l'enfant comprend mais ne parle pas). Souvent, on constate que l'enfant atteint de DYS souffre d'une énorme perte de confiance en soi. La diffusion d'huiles essentielles ciblées peut l'aider à se sentir mieux. Mais en aucun cas à le soigner de son trouble !

Le + simple

À diffuser

- Diffusez de l'HE de lavande matin et soir pendant ½ heure.



Faites respirer l'enfant à même le flacon de l'HE de rose, 3 à 4 fois par jour, quelques jours de suite. Observez si les troubles s'estompent un peu. Si tel est le cas, poursuivez à raison de 2 à 3 fois par jour pendant longtemps, très longtemps. Si, au contraire, vous ne constatez pas d'amélioration, testez avec de l'HE de vanille dans les mêmes conditions (+ mettez-en quelques gouttes dans son bain).

Mon avis

- Consultez un orthophoniste dès que vous décelez quelque chose d'anormal. Les parents repèrent souvent des « bizarreries » dans le babillage ou dans les gestes brusques de l'enfant. Pour la dyslexie, c'est seulement au moment de l'apprentissage que vous vous en rendrez compte, donc lorsque votre enfant sera à l'école. L'orthophoniste vous orientera, le cas échéant, vers un ergothérapeute.
- Un enfant DYS n'est en aucun cas un enfant handicapé, ni moteur, ni mental, au contraire : bien souvent il est plus intelligent que la moyenne, et hypersensible. Inutile de le considérer comme malade ! En revanche, une prise en charge est nécessaire, car les DYS perturbent la vie quotidienne et l'apprentissage, avec des répercussions souvent insoupçonnées. Ne tardez pas à consulter.

Écharde

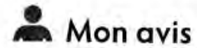
Une écharde, c'est vite arrivé, surtout que les enfants ont tendance à laisser traîner leurs mains un peu partout et adorent marcher pieds nus. À la maison de campagne, c'est presque une fatalité. Mais au bord de la mer, un picot d'oursin, c'est aussi très courant : on peut considérer que c'est un genre d'écharde, en tout cas un corps étranger sous la peau. Mêmes réflexes, mêmes huiles essentielles ! Munissez-vous impérativement d'une aiguille si l'écharde est enfoncée profondément, ou d'une pince à écharde très fine – et non d'une pince à épiler dont les bords plats risquent d'écraser l'extrémité de l'écharde à fleur de peau, rendant le reste presque impossible à extraire. Stérilisez l'instrument à l'aide d'alcool ou d'eau bouillante. Plongez le doigt/l'orteil atteint dans une eau très très chaude, afin de ramollir les chairs. Éventuellement enduisez la zone de vaseline (facultatif) et retirez l'intrus. Parfois, il faut « presser » un peu pour aider l'écharde à sortir. Agissez calmement, il n'y a aucune urgence, et ne vous acharnez pas si vous n'y arrivez pas tout de suite. Vous réessaierez un peu plus tard.

Le + simple

À appliquer sur la peau

- Après l'extraction, désinfectez immédiatement en posant sur la zone 1 goutte d'HE de lavande ou 1 goutte d'HE d'arbre à thé. Renouvelez l'application plusieurs fois dans la journée.





Mon avis

Ne pas réussir à retirer une écharde n'est pas si grave, sauf si elle est placée à un endroit stratégique et douloureux, par exemple un doigt. Mais il faut à tout prix éviter l'infection et l'inflammation, d'où l'intérêt des huiles essentielles. Si vous craignez cette éventualité, par exemple si l'enfant joue beaucoup dehors (sable, terre...), renouvelez l'application des HE mentionnées et protégez le doigt d'un pansement.

Eczéma

Le mot eczéma, signifie « bouillir » en grec. Voilà qui résume à lui seul les affres endurées par votre enfant. Pendant une poussée d'eczéma, certaines zones de peau s'épaississent et démangent énormément. Sans doute a-t-il un terrain allergique : peut-être souffre-t-il aussi de rhume des foins, d'asthme ou autres démangeaisons allergiques selon son âge En tout cas, il s'agit d'une affection de plus en plus courante, puisqu'elle ne touchait que 4 % des enfants en 1970-1980, contre 20 % aujourd'hui ! La localisation des lésions dépend en grande partie de l'âge du petit malade. Les plus jeunes font de l'eczéma sur les joues, alors qu'il s'installe surtout dans les plis (coudes, genoux) chez les + de 2 ans. L'eczéma est paradoxal car il s'agit d'une maladie totalement bénigne, mais capable d'altérer grandement la qualité de vie en raison des démangeaisons intenses et de l'aspect disgracieux des plaques. Nos formules sont fort efficaces, apaisantes, agréables à utiliser, et préviennent tout risque de surinfection. Elles permettent de limiter (ou d'éviter) de rentrer dans la spirale infernale des crèmes à base de cortisone, peu adaptées sur le long terme pour cette maladie de peau.

Les 5 signes de l'eczéma

1. ça gratte ;
2. c'est rouge et gonflé ;
3. il peut y avoir des petites cloques (toutes petites), qui « décollent » l'épiderme ;
4. un liquide translucide peut humidifier les endroits touchés ;
5. ça se termine par des croûtes.

ECZÉMA

À appliquer sur la peau

1. Apaiser avec les hydrolats*

Mélangez à parties égales, dans un flacon de 100 ml :

- HA lavande vraie
- HA rose
- HA camomille

Tamponnez généreusement 3 fois par jour, les zones atteintes (en dépassant sur les côtés) avec un linge ou un mouchoir jetable largement imbibé de cette solution.

+

2. Soigner avec les huiles essentielles

Dans un flacon de 30 ml, mélangez :

- HE géranium 2 ml
- HE palmarosa 1 ml
- HE camomille 1 ml
- HE lavande vraie 2 ml
- HV calendula 8 ml
- HV rose musquée 8 ml
- HV onagre 8 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange – tout dépend de la surface à traiter – 3 fois par jour au minimum. Vous pouvez recommencer autant de fois que nécessaire, sans limitation.

CURE THERMALE

L'eau thermale est très efficace contre l'eczéma. N'hésitez surtout pas à en faire profiter votre enfant, si possible par le biais d'une cure thermale de 21 jours (prise en charge par la Sécurité sociale), à condition qu'il soit âgé de + de 6 mois. Outre Avène les Bains (Hérault), d'autres stations peuvent accueillir vos enfants eczémateux, comme St-Gervais (Haute Savoie), La Roche-Posay (Vienne), Uriage (Isère), La Bourboule (Puy de Dôme). Sinon, n'hésitez pas à user et abuser des sprays d'eau thermale de ces mêmes stations, vraiment indispensables.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.



Mon avis

- Évitez d'appliquer des crèmes à la cortisone, recouvertes d'autres crèmes grasses. Les huiles essentielles sont bien plus efficaces : elles combattent les symptômes et redonnent les moyens à la peau de se défendre.
- Un simple massage, sans huiles essentielles, peut aussi notablement améliorer l'état du jeune malade, surtout si l'eczéma est lié à un mal-être, à des tensions nerveuses et du stress, à un grand besoin d'affection. Parfois, inconsciemment, il n'a aucun autre moyen d'attirer l'attention qu'en souffrant. Il n'est pas rare qu'un enfant développe un eczéma lorsque ses parents sont polarisés sur un sujet, par exemple un déménagement ou l'arrivée d'un bébé. C'est sa façon de montrer à quel point il a besoin d'être câliné.
- La trilogie rougeurs + vésicules + démangeaisons indique que la flore bactérienne locale (celle qui réside « amicalement » sur la peau et la protège) est perturbée. Ce peut être par un excès de propreté associé à une inflammation. L'hygiène est évidemment primordiale, mais il faut aussi laisser la peau se « débrouiller seule » : elle est parfaitement capable de se protéger, à l'état naturel ! À chaque fois que l'on se lave, surtout avec du savon, on détruit cette couche protectrice. Alors certes, c'est indispensable, mais point trop n'en faut. Cependant, la peau de l'enfant eczémateux, fragile, risque plus qu'une autre d'être infectée par un microbe si l'hygiène n'est pas irréprochable. Il faut trouver le bon équilibre.
- Préférez le bain tiède à la douche. Le jet de la douche, de même que la chaleur (plus de 37 °C), risquent d'abîmer ou d'irriter la peau de l'enfant.
- Employez des produits adaptés : pain de toilette surgras sans savon, huile végétale dans l'eau du bain, hydratation de la peau avec un lait ou une crème spécifique, etc.
- Appliquez une crème type cold-cream sur le visage.
- Rechargez la flore intestinale avec des probiotiques adaptés (demandez conseil à votre pharmacien).
- Faites suivre à l'enfant une cure d'acides gras essentiels : huiles de bourrache et de rose musquée à raison de 1 cuillère à café 2 fois par jour (1 cuillère de l'une + 1 cuillère de l'autre/24 heures).
- Un enfant qui souffre d'eczéma a plus de risques de devenir asthmatique. Ce n'est pas systématique, mais soyez vigilant.
- Hydratez la peau autant de fois que nécessaire.

- Coupez les ongles courts pour que l'enfant ne se blesse pas en se grattant.
- Pour les vêtements, évitez les matières synthétiques ainsi que tout produit « à risques » (nouvelle lessive, adoucissant allergisant...). Il existe désormais des marques plus respectueuses et plus adaptées pour l'équilibre de la peau, adoptez-les !
- Ne surchauffez pas les pièces, et installez un humidificateur si besoin : un environnement trop chaud et trop sec ne peut qu'aggraver les problèmes de peau de votre enfant.

Engelure

Une engelure est littéralement une zone de peau qui a « gelé ». Souvent, elle a été exposée au vent/au froid/à la neige, directement ou non (protection vestimentaire insuffisante). La peau atteinte passe du rouge au blanc, en piquant, fourmillant, brûlant, puis ne transmet plus aucune sensation.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE lavande 20 gouttes
- HE bois de rose 20 gouttes
- HE ciste 10 gouttes
- HV millepertuis 5 ml
- HV calendula 5 ml
- HV germe de blé 5 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange – en fonction de la surface à traiter – 4 à 5 fois par jour pendant 2 jours, puis matin et soir jusqu'à cicatrisation complète. Protégez sous une gaze hydrophile si les engelures sont localisées aux pieds.

Mon avis

- La plupart des engelures pourraient être évitées si l'enfant était habillé correctement, c'est-à-dire « en oignon » : pas trop couvert, mais avec 3 à 4 couches différentes – on en ôte ou on en remet en fonction des besoins.
- Vérifiez que ses chaussures sont chaudes, sèches, étanches, confortables.
- Attention aux doigts (gants obligatoires) et aux oreilles (bonnet impératif).

- Évitez de laisser trop longtemps l'enfant dehors quand il fait vraiment froid. Et réchauffez-le une fois à l'intérieur avec un bon chocolat chaud. Exceptionnellement si le climat est vraiment polaire, le mieux est de ne pas sortir du tout.
- Surtout évitez un choc thermique : n'exposez pas l'engelure à une source de chaleur, type bain chaud, radiateur ou belle flambée dans la cheminée. On risque alors une deuxième brûlure, proportionnelle à l'écart de température entre le « trop froid » et le « trop chaud ». Au contraire, réchauffez doucement la zone concernée en mettant les menottes ou les petons sous un plaid doux. L'objectif est de réchauffer progressivement.
- Attention aux « trucs de grand-mère », type « frottez une engelure avec de la neige »... faites preuve de bon sens !

ÉNURÉSIE (PIPI AU LIT)

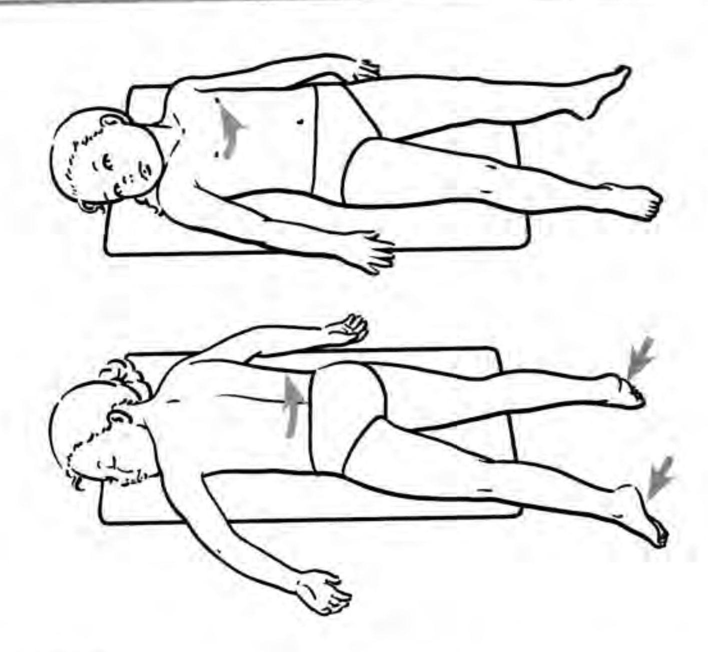
L'énurésie, ou « pipi au lit », concerne les enfants de 5 ans et plus qui « s'oublient » régulièrement. Entre les partisans du facteur « psy » (l'enfant veut attirer l'attention) et ceux qui rétorquent que, au contraire, l'origine est 100 % organique (l'enfant aurait une vessie immature), les parents n'ont plus qu'à continuer à changer les draps au milieu de la nuit. Laissons de côté les querelles de chapelle, et aidons les 400000 enfants (5 à 10 ans, en majorité des garçons) qui en souffrent, les 100000 ados (10 à 20 ans !) qui n'osent même plus s'en plaindre, et... les 4000 adultes de plus de 18 ans qui ne gèrent toujours pas leur vessie la nuit !

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE cyprès 4 ml
- HE mandarine 2 ml
- HE ravintsara 1 ml
- HV amande douce 8 ml

Le soir, au moment du coucher, appliquez 6 à 8 gouttes du mélange sur le plexus solaire, le bas du dos, la voûte plantaire. Ou, mieux, faites un massage prolongé de l'enfant, une excellente façon pour un parent de « communiquer » avec lui lorsque le dialogue passe mal, que l'enfant se sent « délaissé », souvent à cause de l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur.



Mon avis

- Il existe 2 types d'énurésie : *la primaire* (l'enfant n'a jamais été propre) et *la secondaire* (l'enfant a été propre pendant plusieurs mois ou années, mais il recommence à faire pipi au lit). L'énurésie secondaire, très souvent d'origine psychologique, trahit une perturbation de l'enfant par quelque chose dans sa vie quotidienne.
- Pas de réprimande ! Cela ne sert strictement à rien, sauf à rendre votre enfant encore plus malheureux. Il est déjà assez honteux comme ça… Pas d'indifférence non plus : montrez à votre enfant que vous entendez son problème. Trouvez la juste mesure sans en faire tout un drame : plus vous le câlinerez pour le rassurer, plus il sera conforté dans l'idée que c'est une « bonne idée » pour attirer votre attention et que vous vous occupiez de lui…
- Ne le faites pas moins boire, mais décalez sa consommation avant 18 heures. Après ce seuil, réduisez les quantités.
- Supprimez les boissons sucrées (soda, jus de fruits) et, à partir de l'après-midi, réduisez celles riches en calcium (lait), qui augmentent l'envie de boire et de faire pipi.
- Lorsque l'origine du problème est à l'évidence psy (arrivée d'un petit frère, par exemple), prenez éventuellement rendez-vous avec un psychothérapeute. Les signes caractéristiques : le trouble apparaît

après au moins 6 mois de propreté, et n'a pas lieu toutes les nuits. Mais l'enfant peut aussi être perturbé par un déménagement, une nouvelle nounou, une nouvelle école, la maladie d'un des parents, et même une mauvaise entente entre son papa et sa maman (1 dispute = 1 pipi au lit).

- Évitez les grandes manœuvres nocturnes. Organisez-vous : sur le lit, installez une alèse, puis un drap, puis une alèse, puis un drap. Dans la nuit, retirez simplement la première « strate », en faisant participer l'enfant – non pour le punir ou l'humilier, mais pour l'impliquer, le responsabiliser – et retournez vous coucher !
- Patience : ça devrait s'améliorer avec l'âge.

ÉRAFLURE

Une éraflure est une légère écorchure. Rien de grave, mais c'est tout de même une porte d'entrée potentielle pour les bactéries. Évitez tout risque d'infection et apaisez la zone irritée grâce aux huiles essentielles.

Le + simple

À appliquer sur la peau

- Appliquez 2 à 5 gouttes pures d'HE d'arbre à thé ou de lavande (ce que vous avez sous la main), selon la superficie à traiter, 2 à 3 fois le jour de « l'accident », puis matin et soir pendant 2 ou 3 jours.

Par la suite, pour obtenir la cicatrice la moins visible possible, massez avec de l'huile végétale de rose musquée 2 fois par jour jusqu'à disparition.



Mon avis

Éraflure, coupure, griffure... votre enfant en verra d'autres ! Ne dramatisez pas, franchement, c'est déjà oublié. Mieux : une belle éraflure due à un magnifique dérapage à vélo pourra faire l'objet d'un trophée éphémère...

ÉRYTHÈME FESSIER DU NOURRISSON (FESSES ROUGES)

On l'appelle aussi « dermite du siège » ou « dermite fessière », mais les parents disent surtout « fesses rouges ». Pas très poétique, mais fort clair ! En tout cas, l'érythème fessier a beau être d'une grande banalité, il n'en reste pas moins inconfortable pour le bébé comme pour le jeune enfant. Le problème est toujours le même : la macération. Pas de macération, pas de fesses rouges ! Notre formule, douce et apaisante, permet d'un seul geste de soulager l'irritation, d'éviter l'infection et les mycoses, et de stopper l'inflammation. Bien plus efficace que les pommades couramment prescrites si j'en crois les témoignages rapportés au comptoir !

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 30 ml, mélangez :

- HE bois de rose 1 ml
- HE lavande aspic 1 ml
- HE camomille 1 ml
- HE géranium rosat 1 ml
- HV millepertuis 5 ml
- HV calendula 5 ml
- HV rose musquée qsp 30 ml

Appliquez quelques gouttes localement, sur l'ensemble des rougeurs (ou, en prévention, à leur emplacement habituel), après chaque change.

Mon avis

- C'est une conjonction de facteurs qui mène aux « fesses rouges ». La peau des bébés est toute mince et fragile, elle se défend mal contre l'irritation due à la présence d'urine et de selles, acides. Petit à petit, la zone se fragilise et supporte de moins en moins l'acidité. Tout simplement.
- La meilleure formule aux huiles essentielles du monde ne remplacera jamais les bons gestes d'hygiène au quotidien. Choisissez exclusivement des couches à usage unique et de bonne qualité, fines (essayez une autre marque que la vôtre, si nécessaire). Changez fréquemment l'enfant, en nettoyant à chaque fois avec de l'eau et du savon (ou des lingettes adaptées). Lorsque c'est possible, laissez l'enfant un petit peu « les fesses à l'air » et sans couche.

Ethmoïdite

Chez le bébé, c'est une infection des futurs sinus. À son jeune âge, ce ne sont encore que des cavités appelées ethmoïdes. Nous mentionnons cette maladie qui inquiète les parents, sans doute parce que l'enfant fait une fièvre élevée et que ses paupières sont toutes gonflées. Mais pas de panique : elle se soigne très bien. À condition bien entendu de consulter immédiatement un médecin, qui prescrira le traitement adapté.

Chez l'enfant plus âgé, tout comme chez l'adulte d'ailleurs, l'ethmoïdite accompagne souvent une sinusite et se soigne exactement de la même façon. Les huiles essentielles sont particulièrement efficaces : décongestionnantes, antiseptiques, anti-infectieuses. Elles sont parfaites et tout à fait adaptées. Les antibiotiques classiques sont réservés aux cas sévères.

Chez le bébé à partir de 3 mois (pas avant!)

À appliquer sur la peau
Pour 1 flacon de 15 ml :

À faire préparer en pharmacie

	Enfant et **Bébé** à partir de l'âge de 3 mois
♦ HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	1 ml
♦ HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	1 ml
♦ HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	1 ml
◊ Transcutol	Qsp 15 ml

Appliquez 3 gouttes de ce mélange sur la peau au niveau des ailes du nez, du front, des tempes, 3 à 4 fois par jour durant 1 semaine. Attention aux yeux!



Voie rectale
Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	20 mg	30 mg
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	20 mg	30 mg
HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	10 mg	15 mg
HE *myrte commis cineole* (myrte)	5 mg	10 mg
HV calendula (pour suppositoires de 1 g)		

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 6 jours.



Mon avis

Si les sinusites et les ethmoïdites se répètent, consultez un dentiste : une dent malade est peut-être la cause des épisodes infectieux à répétition.

EXTRACTION DENTAIRE

Pour des raisons d'orthodontie (malposition des dents) ou de traumatisme dentaire (par exemple un accident de vélo), il faut parfois extraire une ou plusieurs dents à un enfant. Qu'elles soient « de lait » ou « définitives », vérifiez éventuellement auprès d'un autre praticien que ces extractions sont bien indispensables. Parfois, c'est le cas, parfois cela peut se discuter. Si vous vous lancez, aidez votre enfant à mieux supporter l'intervention grâce aux huiles essentielles.

À appliquer sur la gencive Enfant

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE laurier noble 1 ml
- HE menthe poivrée 2 ml
- HE camomille romaine 1 ml
- HE ciste ladanifère 1 ml
- HV arnica 5 ml



Appliquez 2 gouttes du mélange sur la joue, en regard de la dent à extraire, ¼ d'heure à ½ heure avant l'extraction et toutes les heures après l'intervention ce jour-là.

Mon avis

- Faites confiance à votre dentiste ou à votre stomatologue : ce sont des spécialistes des dents. Ce qui n'empêche pas de poser des questions et de demander pour quelles raisons il envisage l'extraction. Parfois, c'est évident (raisons médicales, abcès répétés), parfois moins.
- En orthodontie, un éternel débat porte sur ce thème. Certains spécialistes (orthodontie classique) sont partisans de retirer des dents s'il le faut, même saines, pour laisser librement la place aux autres de pousser. D'autres rétorquent qu'il n'y a aucune raison de retirer une dent saine, que les répercussions physiologiques et psychologiques peuvent être nombreuses et durer pendant de longues années, et qu'il est nettement préférable de développer la mâchoire pour faire de la place à toutes les dents (orthodontie fonctionnelle). Une option envisageable chez le jeune enfant (7 à 9 ans maxi, à 12 ans c'est trop tard) et selon la place que l'on peut « récupérer » sur la mâchoire. Si les dents poussent réellement mal positionnées, et qu'elles réclament beaucoup de place, il faudra bel et bien les extraire. Par ailleurs, stimuler la croissance de la mâchoire par un appareillage peut éventuellement induire des déchaussements dentaires plus tard. Bref : le choix n'est pas simple. Le mieux est de « suivre » votre praticien, quel qu'il soit, à condition de lui faire parfaitement confiance et qu'il vous explique bien ce qu'il va faire, et pourquoi.
- Retirer une dent n'est jamais anodin. Mais conserver une dent mal positionnée ou malade ne vaut certainement pas mieux. Ne soyez pas dogmatique, faites preuve de bon sens.

Fesses rouges (voir « Érythème fessier »)

Fièvre

Dès que la température de notre corps dépasse 37 °C, on a de la fièvre. Cette hausse de température est un moyen naturel sophistiqué de défense du corps pour détruire les microbes. Jusqu'à un certain point, la fièvre est salutaire, car à partir de 38 °C, la plupart des bactéries se développent moins vite. Si l'enfant vaque normalement à ses occupations et ne se plaint pas plus que cela, il ne faut pas chercher systématiquement à la faire baisser : laissez-la jouer son rôle. Mais parfois, la machine s'emballe. Mieux vaut alors faire descendre en douceur la température d'un ou deux degrés.

Ce qui déclenche une fièvre

- Une infection virale (grippe, angine rouge, rhinopharyngite, oreillons, gastro-entérite).
- Une infection bactérienne (bronchite, otite, angine blanche, laryngite aiguë).
- Un gros stress, une fatigue intense.

Quand faut-il s'inquiéter ?

Nourrisson	*Enfant de + de 2 ans*	*Ce qu'il faut faire*
Sa peau et ses lèvres se colorent en bleu. L'enfant a perdu conscience. Il est « tout mou » (pas de tonus musculaire). Son corps se couvre de taches rouges.	Il dort sans cesse et ne se réveille pas. Il est réveillé mais « absent », il ne répond pas aux questions. Il respire mal, ses lèvres sont bleues. Il présente des taches rouges sur le corps.	Appeler immédiatement le SAMU (112 ou 15).
Il a moins de 3 mois. Il a entre 3 et 6 mois, et la fièvre atteint ou dépasse 39 °C. Il a plus de 6 mois et la fièvre atteint ou dépasse 40,5 °C. Il est gêné pour respirer. Il ne se comporte pas comme d'habitude : pleurs incontrôlables, maux de tête ou de ventre violents, etc.	Il souffre d'une maladie chronique (cardiaque, diabète…). Il n'a pas un comportement habituel. Il fait des convulsions ou perd connaissance temporairement. Il boite. Il se plaint de maux de tête ou de la nuque. Il ne supporte ni la lumière, ni le bruit, ni la chaleur ou le froid. Il respire mal. Il revient d'un voyage en zone tropicale.	Appeler SOS médecin ou consulter très rapidement un médecin (en urgence), à l'hôpital ou en ville.

Quand faut-il s'inquiéter ?		
Nourrisson	***Enfant de + de 2 ans***	***Ce qu'il faut faire***
Il mange irrégulièrement, repousse son biberon. Il a des diarrhées, il vomit. Il a des antécédents de convulsions. Il a mal quand il urine (ou il a du sang dans les urines).	La fièvre ne cède pas malgré l'application de nos conseils. Il est fatigué. Il frissonne. Il a des diarrhées, il vomit. Il tousse. Il n'a pas faim du tout ou il a du mal à avaler. Il a très mal au ventre.	Appelez le médecin pour prendre rendez-vous dans la journée.

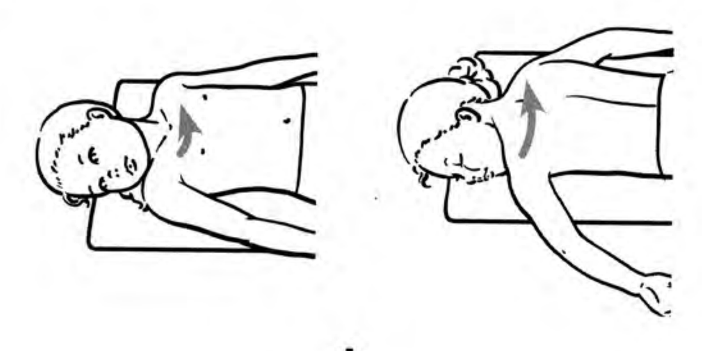
Source : Société française de pédiatrie, 2004 (groupe de pédiatrie générale).

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE bois de rose 1 ml
- HE ravintsara 1 ml
- HE eucalyptus radié 1 ml
- HV amande douce 7 ml

Appliquez 5 à 6 gouttes sur le thorax et le dos, 5 à 6 fois par jour pendant 2 jours.



✚

FIÈVRE

Pour 6 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
♦ HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	20 mg	30 mg
♦ HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	20 mg	30 mg
♦ HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	20 mg	30 mg
♦ HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour 1 suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 2 à 3 fois par jour pendant 2 jours.

40 °C GRAND MAXIMUM !

Bien que l'importance de la fièvre n'ait pas de rapport avec la gravité de l'état du patient, elle ne doit pas dépasser 40 °C chez l'enfant. Si vous ne parvenez pas à la faire baisser avec nos conseils, administrez à l'enfant du paracétamol. En l'absence de résultats, appelez le médecin.

Une fièvre modérée (38 °C) qui dure ou s'accompagne de signes persistants n'est pas normale. Consultez.

***Attention !* En cas de maladie virale, si vous le pouvez, évitez de donner de l'aspirine à un enfant pour baisser sa fièvre. Dans certains cas (très rares, mais il faut le mentionner), ce médicament peut provoquer chez le jeune malade un syndrome de Reye (troubles cérébraux graves).**

Mon avis

- Chaque enfant a sa façon de « faire sa fièvre ». Certains deviennent « bouillants » (surtout les très jeunes enfants), d'autres restent « tièdes ». Certains sont stimulés par leur température, se sentent très bien, d'autres succombent à 38 °C et végètent dans leur lit sans pouvoir bouger. Respectez les réactions individuelles.
- Ne couvrez pas trop l'enfant, ne l'emmitouflez pas dans une doudoune, sous la couette, dans une pièce surchauffée. Faites au contraire appel à « l'air » et au frais (ventilateur, linge humide, pack réfrigérant…).

- Prenez sa température régulièrement pour suivre son évolution. Préférez les thermomètres à prise anale (rectum) ou auriculaire (oreille) : les chiffres sont plus fiables que ceux obtenus dans la bouche ou sous l'aisselle.
- La fièvre s'accompagne souvent de frissons, sueurs, soif, mal de tête, pouls accéléré. C'est normal, pas d'inquiétude. En revanche, attention en cas d'amaigrissement, de troubles associés (digestifs, nerveux…) ou de tout autre signe anormal.
- Faites boire l'enfant par petites rasades, très souvent, car la déshydratation est le risque n° 1 lié à la fièvre. Il n'a pas faim ? Préparez-lui au moins des bouillons légers, des soupes, pour lui permettre d'avaler un peu de vitamines et de minéraux.

Foulure

La foulure est au muscle ce que l'entorse est à l'articulation et aux ligaments : une lésion due à une élongation brutale, c'est pourquoi on l'appelle aussi « élongation » ou « déchirure » musculaire. Ou si vous préférez, la foulure est une entorse bénigne, le type même de douleur que l'on se fait en descendant « mal » un trottoir ou en se réceptionnant mal en jouant à l'élastique ou à la marelle. Si, si, souvenez-vous, ce n'est pas si loin… Le membre est immobilisé car il fait mal, et la zone lésée enfle. Si la foulure n'est pas grave, les symptômes devraient avoir sérieusement diminué dans l'heure qui suit grâce à nos conseils.

1. Mettez l'enfant au repos total.
2. Immobilisez la zone douloureuse.
3. Refroidissez-la avec des compresses d'eau froide + huiles essentielles.
4. Élevez le membre atteint par rapport au reste du corps. Par exemple, si c'est une foulure de la cheville, posez la jambe sur quelques coussins afin que la cheville soit surélevée.

Et demain au plus tard, tout sera oublié ! Si ce n'est pas le cas, il faut consulter.

À appliquer sur la peau

1. Appliquez une compresse d'eau froide ou, mieux, un coussin de cryothérapie (en pharmacie), pendant 10 minutes. Renouvelez ¼ d'heure + tard.

2. Dans un flacon de 10 ml, mélangez :
- HE hélichryse italienne 2 ml
- HE eucalyptus citronné 2 ml
- HE laurier noble 2 ml
- HV arnica qsp 10 ml

Appliquez localement 5 à 6 gouttes 3 ou 4 fois par jour pendant 2 à 3 jours.

Mon avis

- Votre enfant a fait un « faux pas » et il s'est foulé la cheville. Rien de grave, mais attention : s'il en fait un second, il risque l'entorse ! D'où le repos temporaire complet.
- Appliquez votre compresse bien froide à raison d'un quart d'heure toutes les heures. Même si vous n'avez pas d'huile essentielle sous la main (c'est bien dommage !), l'eau très fraîche simple, en compresse, permettra d'anesthésier la douleur et d'éviter une trop grande inflammation.
- Une foulure n'empêche pas une entorse, et vice-versa. Évaluez au plus vite et au mieux la gravité de la situation. Un faux mouvement c'est une chose, une belle gamelle à vélo, c'en est une autre.
- La foulure fait juste « mal ». Si elle fait « très mal » c'est peut-être une entorse, et si la douleur empêche tout mouvement, c'est peut-être une fracture. Méfiance !

Gastro-entérite *(voir « Diarrhée infectieuse »)*

Gingivite

L'inflammation des gencives est le trouble parodontal le plus fréquent chez les enfants. Elle est presque toujours due à une mauvaise hygiène dentaire. Souvent bénigne, bien que douloureuse, elle peut pourtant atteindre un stade si avancé qu'il y a risque de perdre une dent. C'est alors une parodontite aiguë juvénile. Mais la plupart du temps, il s'agit d'une « simple » gingivite consécutive à l'accumulation de la plaque dentaire, bourrée de bactéries. Elle peut apparaître dès l'âge de 2 ans, mais plus sûrement à partir de 3 ans ; le risque augmente chaque année, surtout avec l'installation des dents définitives.

À appliquer sur la gencive
Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE lavande aspic 2 ml
- HE laurier noble 1 ml
- HE giroflier 0,5 ml
- HV millepertuis 11,5 ml

Appliquez 1 à 2 gouttes du bout du doigt (très propre !) directement sur la gencive irritée, 4 à 5 fois par jour, jusqu'à la guérison.

Mon avis

- Une gencive malade est très rouge, douloureuse, gonflée, elle saigne. Alors que normalement, elle est blanc/rose, indolore et toute plate. Soyez très vigilant : si votre enfant souffre de gingivite, il faut traiter immédiatement, et instaurer de toute urgence des gestes d'hygiène adéquats. Sinon, c'est sûr, elle reviendra…
- Il est important d'apprendre aux enfants à se brosser le plus tôt possible les dents, au moins le soir (mais le mieux, c'est comme les adultes : 2 à 3 fois par jour). Même les bébés devraient avoir droit à un nettoyage de la bouche : passage d'un tissu humide et bien propre sur le pourtour des gencives, pour éliminer la plaque, qui se crée en permanence, quel que soit l'âge.
- Faites contrôler régulièrement la bouche de votre enfant par un dentiste. En dentisterie comme ailleurs, la prévention joue un rôle crucial, et évite bien des soins douloureux, coûteux et contraignants.

Grippe

Fièvre élevée, frissons, épuisement partiel ou total, jambes en coton, impression de faiblesse, maux de tête, de gorge, de poitrine, de poumons, toux, « reins » douloureux, voire prostration : quand le virus de la grippe s'empare de votre enfant, il ne fait pas semblant. Il le force parfois à rester alité pendant 24 heures, voire plusieurs jours. En phase deux, nez qui coule comme une fontaine, poitrine douloureuse et toux sèche, yeux qui « brûlent » et transpiration importante peuvent accompagner une envie irrépressible de dormir ou de « comater ». En général, les 4 ou 5 premiers jours sont les plus pénibles, puis les symptômes s'envolent, laissant éventuellement place à une fatigue capable de s'installer pour 2 semaines.

Cette affection, due à des virus de souches différentes (mais tous appelés Influenza), est très contagieuse par voie aérienne. Même si votre enfant l'a déjà « attrapée », il peut très bien la contracter de nouveau dans la saison à cause d'une nouvelle souche.

À SAVOIR

Normalement, une épidémie de grippe classique ne dure que quelques semaines (4 à 5 maximum) car, au fur et à mesure, la population s'immunise. Si votre enfant y a échappé, il ne l'attrapera sans doute pas « isolément », plus tard. Rendez-vous l'année prochaine…

Ce qui déclenche une épidémie de grippe

- Le virus de la grippe !
- Le froid (il crée un terrain favorable au développement de la grippe).
- La fatigue ou le stress chronique, tous deux menant à une baisse des réactions immunitaires.
- Les lieux collectifs (école, crèche, nounou, transports publics, marchés, grands magasins…).
- L'exposition à la salive (baisers, postillons) ou aux sécrétions nasales (éternuements) d'une personne grippée.

Bébé

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- HE ravintsara 1 ml
- HE bois de rose 1 ml
- HV arnica 3 ml



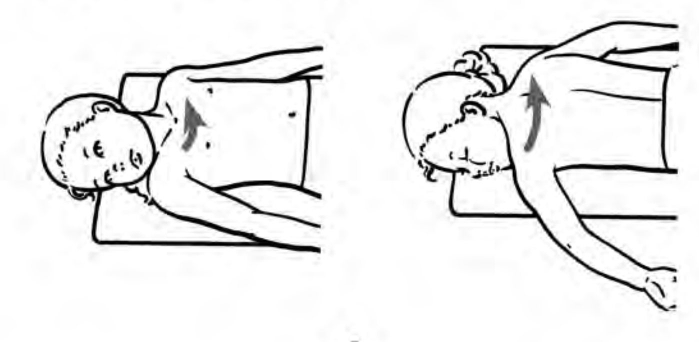
Massez le thorax et le dos du bébé avec le flacon entier. Renouvelez 2 fois dans la journée durant 2 à 3 jours.

À appliquer sur la peau **Enfant de + de 3 ans**

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE laurier noble 2 ml
- HE arbre à thé 3 ml
- HE ravintsara 5 ml
- HV amande douce 5 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes du mélange sur le thorax et le haut du dos. Renouvelez 2 fois dans la journée durant 2 à 3 jours.



+

Voie rectale

Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *laurus nobilis* (laurier noble)	10 mg	15 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	20 mg	30 mg
HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	10 mg	15 mg
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	15 mg	20 mg
HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour 1 suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 2 jours, puis 1 matin et soir pendant 3 jours.

POURQUOI UNE GRIPPE C'EST TRÈS FATIGANT ?

Parce que c'est une maladie virale. L'importance de la fatigue n'a aucun rapport avec la « gravité » d'une maladie. Les virus, bien que minuscules, fatiguent toujours plus que les bactéries ; une angine à monocytes (virus) est bien plus épuisante que sa cousine à streptocoques, pourtant plus dangereuse. Les malades du sida sont toujours très fatigués par le virus, même lorsqu'il n'y a pas de surinfection bactérienne.

Les affections virales sont particulièrement fatigantes parce qu'elles détruisent les tissus, notamment ceux du foie. En outre, lors de ces maladies, le corps est obligé de puiser dans ses propres réserves en protéines pour reconstruire les cellules hors service, alors même que les hormones de la « réparation cellulaire » sont abaissées ! La fatigue ne disparaîtra totalement que lorsque les cellules seront restaurées. Voilà pourquoi nos petits bouts de chou sont patraques !

Mon avis

- Dès les premiers symptômes, donnez à l'enfant 1 dose d'Oscillococcinum (homéopathie) toutes les 6 heures, 3 fois de suite (donc 3 doses en tout).
- Ne faites pas vacciner les enfants contre la grippe ! Chez eux, l'utilité du vaccin est encore plus controversée que chez les adultes.
- En revanche, dès le début de la saison froide, procédez à une « vaccination » homéopathique naturelle, Influenzinum 9 CH. Ça marche très, très bien. Il en avale une dose régulièrement et passe l'hiver sans grippe. Pareil pour son papa et sa maman !
- Une personne grippée, enfant comme adulte, peut en contaminer 80 000 en une seule journée ! Cependant, gardez en tête que des tas de gens n'attrapent PAS la grippe, même au cœur de l'épidémie. Il ne faut donc pas craindre spécialement le virus, mais plutôt renforcer ses défenses.
- Le virus passe par les yeux et le nez. Protégez ceux des enfants (cache-nez, mains propres/gants), empêchez-les de se toucher le visage avec des mains contaminées.
- Laissez la fièvre jouer son rôle antimicrobes. Mais si elle dépasse 38,5 °C, faites-la baisser doucement, de préférence par des moyens mécaniques (bain frais, air frais). Ne couvrez pas trop votre enfant, c'est inutile.

- S'il n'a pas faim, qu'il ne mange pas. Mais faites-lui croquer si possible quelques morceaux de fruits, et boire de grandes quantités de liquide, chaud de préférence. Boire beaucoup permet de lutter contre la déshydratation et de fluidifier les sécrétions, donc de faciliter leur expectoration (toux, etc.).

Herpès

Un enfant peut « faire un herpès » dès l'âge de 2 ans. Dans la plupart des cas, il l'attrape « à la maison », parce que papa ou maman, porteurs du virus, le « repassent » au petit via un simple baiser sur la joue, ou des gouttelettes nasales ou salivaires. Le plus souvent, chez le tout jeune enfant, l'herpès se développe dans la bouche. Cela s'appelle une « gingivo-stomatite herpétique » et, sauf formes sévères et étendues, ce n'est pas si grave. Cependant, si la douleur est trop intense, l'enfant peut refuser de manger et, pire, de boire. La déshydratation peut survenir très vite, et se révéler finalement la complication n° 1 de l'herpès infantile.

Le + simple

À appliquer sur la peau

- Appliquez 1 goutte d'HE de niaouli pur avec le doigt, directement sur la lésion, 3 fois par jour.

En cas de récidive

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE saro 1 ml
- HE lavande aspic 1 ml
- HE niaouli 1 ml
- HV calendula 7 ml

Appliquez 2 gouttes sur la lésion, toutes les heures pendant 2 jours, puis 3 fois par jour jusqu'à la guérison.

Mon avis

- La règle est de consulter : le médecin prescrit un antiviral, parfois un antidouleur et même un antibiotique…
- Les enfants souffrant d'eczéma sont particulièrement fragiles de la peau, et susceptibles d'attraper le virus de l'herpès.

- S'il y a des frères et sœurs, il serait vain et cruel de mettre en quarantaine l'enfant herpétique : il y a toutes les chances pour que les autres enfants du foyer l'attrapent aussi de toute façon. Mais la « bonne nouvelle », c'est que plus la première crise survient tôt chez un enfant, moins elle est grave. À l'inverse, donc, une première infection plus tard, chez l'ado ou l'adulte, peut provoquer des symptômes autrement plus violents. « Attraper » l'herpès contribue à forger l'immunité. Même s'il n'est pas question de le « rechercher », on peut toujours se faire une raison…

Histoires du soir pour s'endormir…

Le moment du coucher peut poser un problème. Parce que si dormir correspond, pour l'adulte, à un repos bien mérité et souhaité, pour l'enfant le lit représente surtout la séparation. Il y est seul, loin de maman et de papa. L'angoisse de l'abandon resurgit inlassablement, chaque soir. Entre le moment du pyjama et celui où l'enfant dort effectivement, il peut se passer un certain temps, ponctué de bisous, de câlins, de verres d'eau, de pipis, et bien sûr, ne peut s'envisager sans la sacro-sainte histoire du soir. Véritable rituel, il est inimaginable de ne pas y sacrifier.
Diffuser une huile essentielle apaisante pendant ce moment privilégié tout de douceur et de calme peut constituer un accompagnement propice à l'endormissement paisible. Une « bonne histoire » est une histoire « courte » : 1 à 4 minutes, cela suffit amplement, sinon l'enfant part dans des méandres imaginatifs qui risquent de le tenir en éveil plutôt qu'autre chose. Si c'est avec un livre, c'est parfait : l'enfant sait que vous allez lire 2 pages, et pas plus. Bonne nuit les petits !

Le + simple

À diffuser

- Diffusez de l'HE de lavande dans la chambre pendant l'histoire.

+

- HE camomille noble 1 goutte
- HE orange douce 1 goutte

Déposez sur l'oreiller, au dernier moment avant l'extinction des feux.

Mon avis

- N'en faites pas trop. Trop de bercements, de caresses et même d'histoires (sans fin...) peuvent trahir aussi votre propre angoisse de séparation.
- Apprenez à votre enfant, avec des mots simples et des gestes adéquats, à aimer le sommeil. Pour qu'il aille lui-même à sa rencontre, il doit comprendre que c'est bon pour lui, agréable, que cela l'aide à grandir. Cela n'est pas si compliqué. Tout comme l'enfant sait que, une fois à table, il doit manger, ou dans le bain il doit se laver, eh bien dans le lit, il doit dormir. C'est aussi simple que cela. Instaurer un rituel, avec histoire + huile essentielle, c'est très bien, c'est même indispensable. Mais à la fin, il faut dormir. C'est comme ça.
- Ne modifiez jamais l'ordre du cérémonial, et surtout ne le prolongez pas, sinon le lit devient un lieu où l'on fait autre chose que dormir, ce qui ouvre la porte à certaines difficultés ultérieures que nous vous laissons imaginer...
- Évitez les histoires trop compliquées, trop dures, effrayantes, violentes. Les sorcières et les mauvais sorts, c'est plutôt pour les après-midi pluvieux ou les longs trajets en voiture, lorsqu'on a tout le temps de dédramatiser en répondant à toutes les interrogations de l'enfant. Il y a les histoires de la journée, et celles du soir !

Hoquet

Le hoquet est une contraction spasmodique subite et involontaire du diaphragme qui s'accompagne d'une constriction de la glotte ainsi que de vibrations des cordes vocales. La signature : un bruit caractéristique, souvent nettement plus drôle pour l'entourage que pour celui qui l'émet. Certains médecins pensent que cette bizarrerie est liée à l'aérophagie, mais tout le monde n'est pas d'accord sur ce point. En revanche, il y a un consensus pour dire que hoqueter est vraiment pénible !

Le + simple

À avaler

- Posez 1 goutte d'HE d'estragon diluée dans quelques gouttes d'huile d'olive sur la langue de l'enfant. Renouvelez si nécessaire 5 minutes plus tard.



Mon avis

Faites essayer à votre enfant l'un des innombrables « trucs » antihoquet. Peut-être que l'un d'entre eux fonctionnera, surtout si vous vous montrez très persuasif... :

- Boire très vite un verre d'eau, sans respirer.
- Prendre une grande inspiration, bloquer l'air dans les poumons et rester en apnée le plus longtemps possible.
- Laisser fondre en bouche un sucre trempé dans du vinaigre.
- Avaler 5 gouttes de jus de citron.
- Pincer fortement le haut de son oreille.
- Manger de la mie de pain.

Hygiène de l'enfant

L'amélioration de l'hygiène a fait reculer bon nombre de maladies, plus sûrement que n'importe quel médicament ou vaccination (l'une n'empêchant pas les autres !). Pourtant, on voit encore aujourd'hui des bébés qui ne sont pas lavés tous les jours, des enfants qui ne se brossent pas les dents, des vêtements pas toujours propres, des habitudes proscrites depuis longtemps, comme l'utilisation du gant de toilette par exemple... Or, sans hygiène, pas de santé possible : c'est parce que nous nous lavons chaque jour, et même plusieurs fois, les dents et les mains, que les microbes n'ont pas le temps de proliférer ou de se transmettre. Les meilleurs médicaments, les huiles essentielles les plus efficaces ne remplaceront jamais une toilette digne de ce nom !

UNE PEAU DE BÉBÉ

Lorsqu'on vous dit que vous avez une « peau de bébé », vous le prenez comme un compliment. Pourtant, elle n'est pas facile à contenter, la peau de bébé ! C'est pourquoi nous vous rappelons ici quelques fondamentaux.

- **Avant l'âge de 2 ou 3 ans, la peau est immature :** elle se défend très mal contre les microbes, le climat, le soleil, le vent, un bain trop long, trop chaud, trop frais, un contact prolongé avec la couche sale... même une friction ou un séchage un peu « brusque » peut l'irriter ! Tout l'agresse, la pénètre. Interdiction formelle d'appliquer (au quotidien) des produits de soins corporels aux huiles essentielles ou à l'alcool. Pour soigner un petit bobo et très exceptionnellement, si vous n'avez rien d'autre sous la main, pourquoi pas, mais certainement pas dans un gel, un shampooing ou tout autre produit de toilette au quotidien !
- **Proportionnellement, un nouveau-né possède une surface cutanée bien plus grande** que la nôtre (rapport surface/peau). Par conséquent, l'impact d'un produit appliqué sur sa peau est nettement plus important. N'utilisez pas sur lui de crèmes inadaptées, encore moins de médicaments sous forme de gels, crèmes ou autres onguents « pour adultes » : ce qui soigne un adulte ou même un grand enfant peut se révéler très toxique pour un bébé. De quoi, encore une fois, justifier l'interdiction d'appliquer les huiles essentielles sur sa peau, sauf conseils précis. Mais pas les hydrolats, tout doux et bien adaptés !
- Le temps que les glandes sébacées fonctionnent correctement et que sa peau trouve son équilibre, **votre bébé peut présenter divers troubles cutanés,** et ce d'autant plus qu'il transpire abondamment. Ne soyez pas étonné si des petits grains « de gras » (blancs) apparaissent sur son visage, ou même des boutons, des petites cloques, bref : des imperfections. Elles vont très vite disparaître d'elles-mêmes.
- **Utilisez des produits de soins spécifiques pour bébé :** leur formulation est spécialement adaptée. Même chose éventuellement pour les lessives spéciales « hypoallergéniques ».

16 REPÈRES POUR L'HYGIÈNE AU QUOTIDIEN

1. Les bébés comme les enfants doivent être intégralement lavés au moins une fois par jour (savon surgras, pain de toilette dans le bain, lait de toilette) avec des mains d'adultes bien propres ! Les parents doivent donc se laver les mains avant ET après avoir fait la toilette de leur bébé.
2. Shampooinez les cheveux et le cuir chevelu (shampooing qui ne pique pas, adapté aux enfants).
3. Lavez et donnez les soins des fesses appropriés à chaque changement de couche.
4. Nettoyez la bouche (voir p. 191) ou/et brossez les dents, selon l'âge.
5. Lavez les oreilles (évitez les cotons-tiges, surtout enfoncés trop profondément).
6. Lavez les parties intimes (d'avant en arrière pour les petites filles, en partant de l'orifice urinaire pour aller jusqu'à l'anus ; décalottage du gland pour les petits garçons).
7. Lavez le nez (spray nasal d'eau de mer vivement recommandé, surtout en cas de trouble ORL).
8. Brossez les ongles, toujours coupés à ras et au carré pour éviter les ongles incarnés et la transmission des parasites.
9. Lavez les mains plusieurs fois par jour, 30 secondes à chaque fois, minimum et avec eau + savon, sinon c'est inutile !
10. Séchez bien après une toilette générale ou locale.
11. Les enfants ne doivent pas s'échanger leurs brosses à dents : à chacun la sienne !
12. Procédez aux éventuels soins temporaires (plaies, plaques d'eczéma...).
13. Le linge de toilette doit être « nominatif » (à chacun sa serviette !) et passé en machine très régulièrement. Il doit sécher vite, donc près d'une source de chaleur, après chaque lessive comme après chaque bain, pour éviter le développement de moisissures.
14. La baignoire doit être nettoyée très régulièrement, et rincée à fond après chaque bain. Éliminez tout résidu, aussi bien de gel-douche ou de shampooing que de produit ménager.

15. Préférez les serviettes de bain très douces, afin d'éviter les assouplissants, susceptibles de favoriser les allergies. Un linge rêche irrite la peau et peut devenir insupportable en cas d'eczéma ou de psoriasis.
16. N'utilisez jamais de gant de toilette : ces vestiges du temps passé ne sèchent jamais correctement, se rincent mal, les microbes y prolifèrent. Utilisez vos mains, c'est plus doux, plus hygiénique et bien plus agréable !

Lavage de mains, mode d'emploi

80 % des maladies infectieuses les plus courantes se propagent par les mains, dont la peau se couvre au fil des heures d'un fin film gras où vivent la plupart des microbes qui passaient à proximité. Or les mains de l'enfant naviguent toute la journée entre le monde extérieur (on se touche, on se passe des objets, on pose les doigts sur le caddie, le toboggan...) et son monde intérieur (bouche, nez, yeux). Résultat : sur chaque cm^2 de ses mains s'entassent joyeusement entre 10^4 et 10^8 micro-organismes. Lui apprendre à se laver les mains régulièrement pour éliminer le film gras et les microbes qui s'y ébattent joyeusement est indispensable. Encore faut-il le faire correctement !

7 ÉTAPES POUR UN LAVAGE DE MAINS EFFICACE

1. Retirez les bagues, montres, bracelets…
2. Mouillez complètement les mains à l'eau chaude.
3. Savonnez abondamment (si possible avec du savon liquide) et frictionnez pendant 10 secondes au moins, 30 si les mains sont très sales.
4. N'oubliez pas les poignets ni les espaces interdigitaux.
5. Brossez le dessous des ongles si possible.
6. Rincez abondamment.
7. Séchez vos mains avec une serviette ou un mouchoir jetable.

Tout ceci à recommencer…

- avant de manger, de boire ;
- après avoir mangé, bu ;
- après avoir joué, à la maison ou dehors, seul ou avec d'autres enfants ;
- en sortant des toilettes ;
- après avoir toussé ou éternué (et mis sa main devant son nez et sa bouche) ;
- après s'être mouché ;
- en revenant de l'extérieur (courses, parc, sport, école, transports en commun…).

Hygiène quotidienne (à la maison & dehors)

En explorant le monde, votre enfant est en contact avec une multitude de microbes. Ce « face-à-face » va forger son immunité, c'est indispensable. Le mauvais côté des choses, c'est qu'il risque d'attraper un peu tout et n'importe quoi, de tomber malade pour un oui pour un non. Comment éviter les pièges les plus grossiers ?

Dehors et dans les magasins

- **Pensez à tout ce que touchent les gens avec leurs mains :** barre de caddie, rampe d'escalator ou de métro, argent (billets et pièces)… la liste est interminable. Empêchez votre enfant de poser sa bouche ici ou là car c'est le meilleur moyen pour lui d'attraper une variété infinie de microbes plus ou moins sympathiques.
- **Quand vous rentrez chez vous, retirez vos chaussures** et laissez-les dans l'entrée. Habituez vos enfants à faire de même. Non seulement c'est très agréable de marcher en chaussettes, mais c'est aussi **beaucoup** plus hygiénique. Surtout dans les pièces où l'enfant est pieds nus, comme dans la salle de bains, ainsi que dans celles où l'on ne peut pas réellement nettoyer le revêtement (moquette, tapis).

À la maison

Dans la cuisine, chaque jour :

- **Nettoyez l'évier.** À force de tout y faire (éplucher les légumes, jeter les pépins de pommes, balancer les cartons d'emballage et les pots de yaourts vides, ainsi que les coquilles d'œufs…), il grouille de bactéries.
- **Passez un coup d'éponge sur le plan de travail,** éliminez bien toutes les salissures, véritables cafétérias pour bactéries. Même chose sur les plaques chauffantes ou le gaz.
- **Faites la vaisselle immédiatement.** Une vaisselle qui patiente, c'est un développement bactérien assuré, et à vitesse grand V.
- **Ne laissez pas traîner les biberons,** assiettes d'enfant pas terminées, etc. On jette, on nettoie, hop !

- **Fermez la poubelle.** Ouverte, elle disperse joyeusement des microbes un peu partout. Et descendez-la chaque jour, même si elle n'est pas pleine.
- **Aérez bien, tout le temps si possible.** Si vous avez une hotte, allumez-la : elle « avale » l'humidité, les mauvaises odeurs et certains résidus toxiques de cuisson.

Dans la salle de bains, chaque jour :

- **Rincez la douche/la baignoire.** Les petits dépôts de peau éliminée + savon/gel-douche forment un formidable substrat pour bactéries affamées et désireuses de se reproduire...
- **Passez un coup d'éponge sur le plan de travail,** surtout là où vous changez les couches...
- **Veillez à ce que la pièce soit parfaitement aérée,** et que les moisissures ne s'installent ni sur les joints, ni sur le rideau de douche, ni sur les serviettes de bain. Tout doit pendre librement (pas de serviettes en boule svp !) et sécher gentiment.
- **Quand vous tirez la chasse d'eau,** rabattez d'abord le couvercle, sinon festival de germes fécaux dans la pièce ! Sympa si les WC sont dans la salle de bains, où patientent vos brosses à dents...

Dans les pièces à vivre, notamment la chambre de l'enfant :

- **Rangez** inlassablement...
- **Passez très régulièrement l'aspirateur,** exterminez la poussière partout (étagères, dessus d'armoire, jouets, peluches, coussins, matelas, lampes...).
- **Aérez,** si possible tout le temps (filet d'air), sinon au minimum 15 minutes/jour, fenêtre grande ouverte. Même en hiver !
- **Ne surchauffez pas,** surtout la nuit.
- **Évitez les animaux domestiques,** surtout si l'enfant est allergique. En tout cas, interdisez-leur la chambre d'enfant !
- **Aérez à fond draps, oreillers, taies, couettes...** le mieux est de les secouer énergiquement dehors, et de les laisser prendre l'air une bonne partie de la journée, en plein soleil pour les chanceux habitants du Sud.
- **Lessive des draps à 60 °C toutes les 2 semaines maximum** (immédiatement en cas d'accident, naturellement, type vomissement ou pipi au lit).

- **Évitez les vases avec de l'eau stagnante, et les plantes toxiques** (voir p. 209). Vérifiez bien que les plantes en pot ne moisissent pas (trop d'eau en terre) : les spores se disséminent partout dans la pièce, causant des troubles respiratoires.

Une fois par semaine, ménage à fond de rigueur : un coup dans le frigo, sur le sol, les carreaux, les murs de la cuisine...

Hyperactivité (voir « Concentration – Troubles »)

Impétigo

Cette infection bactérienne de la peau touche particulièrement les enfants, bien que les adultes puissent l'attraper. Due à un staphylocoque ou un streptocoque, elle se manifeste sous forme de petites cloques autour de la bouche ou du nez, qui se transforment en plaques. Leur drôle d'aspect n'évoque ni l'eczéma, ni l'herpès, et ne confondez pas non plus avec la sécheresse et encore moins avec un manque d'hygiène, contrairement à certaines idées reçues. L'impétigo est contagieux et même autocontagieux. Si l'enfant le touche avec ses doigts, ce qu'il ne peut généralement pas s'empêcher de faire, il le « déplace » sur une autre partie du corps (bras, cuir chevelu, jambes...), ce qui explique qu'une famille entière peut se le « repasser » facilement.

À appliquer sur la peau

1. Apaiser avec les hydrolats*

Mélangez à parties égales :

- HA lavande vraie
- HA laurier noble
- HA thym

Tamponnez les zones atteintes avec un linge ou un mouchoir jetable largement imbibé de cette solution, 3 fois par jour.

+

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

2. Soigner avec les huiles essentielles

Dans un flacon de 30 ml, mélangez :

- HE géranium 1 ml
- HE arbre à thé 1 ml
- HE bois de Ho 1 ml
- HV millepertuis 27 ml

Appliquez quelques gouttes localement, 3 fois par jour, jusqu'à disparition des lésions.

Le traitement doit durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines, et il faut s'y astreindre scrupuleusement. Si l'impétigo est très étendu (+ de 2 % de la surface corporelle), un traitement interne pourra être envisagé.

Mon avis

- Le germe s'installe généralement sur une peau lésée (égratignure, piqûre, plaque d'eczéma). Ne laissez pas les microbes profiter de la moindre porte d'entrée.
- Coupez les ongles de votre enfant à ras, ses mains doivent être impeccables.
- Ne le laissez pas prêter ses affaires de toilette (serviette, etc.) ni emprunter celles des autres. À chaque membre de la famille sa « couleur » de linge de toilette !

Indigestion (enfant)

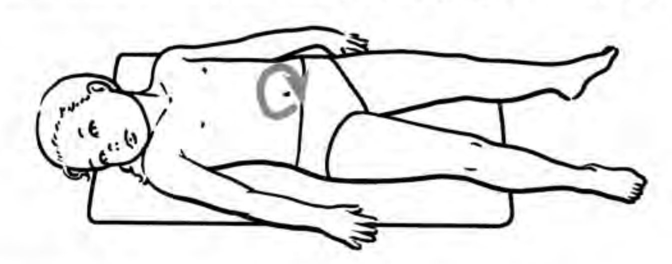
Un goûter d'anniversaire, un repas de fête, et voilà que votre enfant ne contrôle plus son appétit. Il avale quasiment sans mâcher des morceaux de fruits, fait glisser le tout à l'aide de grands verres de jus d'orange, pioche machinalement dans la boîte à bonbons, craque sur les parts de quatre-quarts, les œufs en chocolat, etc. Pendant quelques heures, tout se passe bien, puis au milieu de la nuit, direction la cuvette des toilettes pour « rendre à la dame » l'intégralité de ce qu'il a avalé. Il y a des chances que, après cette mésaventure, on ne l'y reprenne plus. En attendant, et si l'enfant n'a pas atteint le stade vomissements (ou si, malgré tout, il ne se sent pas mieux), aidez-le avec nos formules. D'autant que l'état nauséeux peut persister pendant quelques heures… Autant abréger son mal-être digestif !

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE camomille 1 ml
- HE mandarine 1 ml
- HE estragon 0,5 ml
- HE marjolaine 1 ml
- HV arnica 6,5 ml

Appliquez 3 à 4 gouttes du mélange sur le ventre, en massant dans le sens des aiguilles d'une montre, 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration totale.



Le + simple

À avaler

- Donnez à l'enfant 2 ou 3 fois dans la journée, 1 goutte d'HE de citron, dans une cuillère à café d'huile d'olive ou sur un petit sucre, une petite cuillère de miel ou encore un comprimé neutre (en pharmacie).

Et si les indigestions se répètent

À avaler

Dans un flacon, mélangez à parties égales ces 4 hydrolats* :

- HA menthe
- HA romarin à cinéole
- HA thym à thymol
- HA verveine

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

Administrez à l'enfant 1 cuillère à dessert de ce mélange matin et soir, jusqu'à ce qu'il se sente tout à fait rétabli. C'est une cure de draineurs hépatiques.



Mon avis

Si les indigestions se répètent, rechargez la flore intestinale avec des probiotiques adaptés (demandez conseil à votre pharmacien).

Intertrigo

C'est une dermatose des plis : l'enfant présente des rougeurs aux plis du cou, de l'aine, des cuisses... Les bébés sont les premiers touchés, parce que leur peau est spécialement fragile, qu'ils sont potelés et que leur couche maintient une partie de leur corps dans un espace « fermé » et « humide ». Mais les enfants de n'importe quel âge peuvent développer ce trouble.

Le + simple

À appliquer sur la peau

1. Apaisez immédiatement

Dans un flacon, mélangez à parties égales les hydrolats suivants :

- HA lavande
- HA camomille
- HA rose

Tamponnez les zones rouges avec des compresses ou du coton largement imbibés de cette solution. Attention, ce sont bien des hydrolats, pas des huiles essentielles !

PUIS

2. Apaisez pour longtemps

À faire préparer en pharmacie

Pour 1 paquet de 100 g de talc :

	Dosages
HE *lavandula vera* (lavande vraie)	1 ml
HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	1 ml
HE *chamaemellum nobile* (camomille)	1 ml
Talc de Venise	Qsp 100 g

Après nettoyage aux hydrolats puis séchage des plis, saupoudrez les zones irritées de ce talc aux HE 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine.



Mon avis

- S'il n'y a pas de surinfection, les rougeurs disparaissent en quelques jours.
- Le surpoids favorise l'intertrigo.
- Lavez régulièrement les zones atteintes et veillez à « aérer » au maximum, tant les pièces que les zones de peau couvertes (voir les conseils de « Érythème fessier »)

INTOXICATION (MÉDICAMENTS, PLANTES D'APPARTEMENT OU DE JARDIN, PRODUITS MÉNAGERS)

La maison, le placard sous l'évier, un simple pot de fleurs peuvent être le lieu de tous les dangers. N'oubliez jamais que les enfants goûtent à tout, essayent tout, touchent à tout, et qu'ils peuvent se rendre très vite d'un point à un autre à partir du moment où ils tiennent à peu près sur leurs jambes. Les surveiller est un métier à temps plein, car ils peuvent très bien faire d'énormes bêtises en une poignée de secondes... et en toute innocence. Vous le savez, tous les médicaments (y compris les huiles essentielles) doivent être rangés dans un meuble fermé à clé, hors de portée des petits doigts. Même chose pour les produits ménagers, ultratoxiques, de l'eau de Javel au liquide vaisselle. Et itou pour les cosmétiques (attention aux gels-douche parfum vanille très attirants !). Restent ce que l'on imagine inoffensif : les plantes décoratives. La plupart le sont mais certaines peuvent mener directement aux urgences de l'hôpital le plus proche. Étant donné le nombre de plantes disponibles chez le fleuriste, pourquoi ne pas acheter de préférence celles qui ne présentent aucun danger ?

LES PLANTES TOXIQUES

Baies et plantes mortelles : anémone, colchique, if (fruit), laurier-rose (feuille), lierre (baie).

Baies et plantes toxiques : azalée, gui, houx, muguet, rhododendron.

Attention également à l'eau stagnante dans les vases. Celle du muguet, par exemple, est aussi toxique que la plante elle-même.

Mon avis

- Surtout n'essayez pas de traiter vous-même d'une quelconque façon un enfant intoxiqué. Appelez l'un des 10 centres antipoisons de France (n'importe lequel), expliquez calmement votre cas et laissez-vous guider.
- Chez vous, disposez les plantes en hauteur, avec une étiquette comportant le nom du végétal, sur le pot ou dans la terre. Il sera plus facile d'identifier le « coupable » en cas de problème.
- Si vous vous rendez dans une famille avec un ou plusieurs jeunes enfants, n'apportez pas n'importe quelle jolie fleur pour remercier la maîtresse de maison.
- Ne laissez jamais seul un enfant de moins de 5 ans, ni dans la maison, ni dans le jardin. Surtout dans un jardin inconnu de lui. Pour les plus grands, expliquez, rabâchez : on ne mange pas ce que l'on trouve dans la nature, sauf si l'on est accompagné d'un adulte, qui lui-même montre l'exemple en suçant une herbe ou en croquant un fruit. Et on ne recommence pas la même chose seul, sans l'adulte car, parfois, un fruit toxique ressemble beaucoup à un autre qui ne l'est pas, et on peut se tromper.
- Tous les jours, en France, les centres antipoison reçoivent 60 000 appels. Heureusement, en général, ce n'est pas grave. Mais lorsque vous téléphonez, soyez précis : expliquez exactement ce qu'a avalé l'enfant, en quelle quantité, depuis combien de temps, etc.

LES CENTRES ANTIPOISON FRANÇAIS

Centre Antipoison, Angers : Tél. : 02 41 48 21 21 / fax : 02 41 35 55 07

Centre Antipoison, Bordeaux : Tél. : 05 56 96 40 80 / fax : 05 56 79 60 96

Centre Antipoison, Lille : Tél. : 0 825 812 822 / fax : 03 20 44 56 28

Centre Antipoison, Lyon : Tél. : 04 72 11 69 11 / fax : 04 72 11 69 85

Centre Antipoison, Marseille : Tél. : 04 91 75 25 25 / fax : 04 91 74 41 68

Centre Antipoison, Nancy : Tél. : 03 83 32 36 36 / fax : 03 83 85 26 15

Centre Antipoison, Paris : Tél. : 01 40 05 48 48 / fax : 01 40 05 41 93

Centre Antipoison, Rennes : Tél. : 02 99 59 22 22 / fax : 02 99 28 42 30

Centre Antipoison, Strasbourg : Tél. : 03 88 37 37 37 / fax : 03 88 11 54 75

Centre Antipoison, Toulouse : Tél. : 05 61 77 74 47 / fax : 05 61 77 25 72

Jaunisse

Une jaunisse, ou ictère, désigne une coloration jaune de la peau et des muqueuses. On le remarque avant tout à la coloration du blanc de l'œil, qui vire au jaune. Ce phénomène est dû à la présence de pigments biliaires, lesquels s'écoulent normalement en dehors du corps via les voies digestives. Si, pour une raison ou une autre, ils se retrouvent dans le sang, c'est toute la peau qui devient jaune !

Il n'y a pas de réponse en aromathérapie.



Mon avis

- En raison d'une immaturité du foie, la jaunisse du nourrisson est très fréquente, et se soigne en l'exposant à la lumière violette, qui détruit les pigments.
- Chez l'enfant plus âgé, c'est plus rare, et cela indique un problème au foie. Une hépatite ou une maladie de Gilbert. Pas de panique, ce n'est pas grave non plus !

Lambliase (giardiase)

Parasitose intestinale la plus répandue dans le monde, la lambliase est due à un protozoaire appelé *Giardia lamblia* ou *Giardia intestinalis*. Il est assez rare de l'attraper dans les pays industrialisés. En revanche, si vous revenez d'un voyage en zone tropicale et que, une semaine après le retour, votre enfant présente de nombreux symptômes digestifs (diarrhées, nausées, ballonnements, gargouillements, manque d'appétit), pensez-y !

À appliquer sur la peau — **Enfant**

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE eucalyptus à cryptone 1 ml
- HE camomille romaine 1 ml
- HE niaouli 1 ml
- HV calophylle 7 ml

Appliquez 3 gouttes du mélange sur le ventre, 3 fois par jour pendant 3 jours.

✚

Voie rectale
Pour 30 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Dosage
♦ HE *eucalyptus polybractea cryptone* (eucalyptus à cryptone)	10 mg
♦ HE *chamaemellum nobile* (camomille)	20 mg
♦ HE *origanum compactum* (origan compact)	10 mg
♦ HV calendula	10 mg
◊ Excipient pour 1 suppo de	1 g

Administrez à l'enfant 2 suppositoires par jour pendant 2 semaines.



Mon avis

La prévention repose sur des gestes très basiques mais extrêmement efficaces : se laver les mains (et ne pas les porter à la bouche entre deux lavages !), ne jamais consommer de fruits et légumes non lavés, pelés et cuits. Enfin, consommer exclusivement des aliments protégés des mouches, vectrices du parasite.

Laryngite (enfant)

Comme son nom l'indique, la laryngite est une inflammation du larynx. Elle est donc forcément éprouvante, parce que qui dit gonflement et douleur dans cette zone, dit irritation de la gorge, toux, extinction ou « bizarreries » de la voix, difficultés respiratoires (si c'est un enfant), et déglutition pénible. Le signe qui doit alerter, c'est la modification de la voix : en général, elle devient rauque chez l'enfant (enrouement chez l'adulte). Les petits de 1 à 3 ans sont les plus concernés. La laryngite est, le plus souvent, d'origine virale. Les antibiotiques ne la soignent donc pas. Le problème, c'est l'inflammation du larynx, autoalimentée par la toux. Plus on tousse, plus c'est inflammé, plus on tousse, etc. Pour apaiser l'inflammation et la douleur, les huiles essentielles sont particulièrement efficaces. Mais si les symptômes ne passent pas très vite, il faut consulter.

Voie rectale
Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	15 mg	25 mg
HE *syzygium aromaticum* (girofle)	5 mg	10 mg
HE *thymus thujanoliferum* (thym à thujanol)	15 mg	25 mg
HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour 1 suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 6 jours.

Mon avis

- Humidifiez bien l'air ambiant, surtout dans la chambre de l'enfant. Pour cela, achetez un humidificateur ou, à défaut, posez dans un coin une casserole pleine d'eau.
- Chez l'enfant, on constate souvent une toux « aboyante » et des difficultés respiratoires, mais rien de tout cela chez l'adulte. Dans un même foyer, 2 personnes peuvent donc être atteintes sans qu'on imagine qu'elles souffrent du même mal. Il faut soigner les grands et les petits !
- N'agressez pas la fragile muqueuse, déjà irritée, par des boissons brûlantes. Chaudes, c'est suffisant et apaisant. Un thé ou une tisane, sucrés au miel, peuvent soulager quelque temps.

LUXATION (« DÉBOÎTEMENT »)

Lorsqu'une articulation sort de l'endroit où elle devrait rester, c'est une luxation. Cela peut arriver au doigt comme à la cheville, au coude, à l'épaule, à la mâchoire, à la hanche ou au genou... Ce déplacement provoque aussi des lésions au niveau des ligaments, et éventuellement des dommages collatéraux, comme le « pincement » d'un nerf par exemple. Du coup, à la douleur s'ajoutent des fourmillements et autres sensations de décharge électrique. Il faut bien entendu de toute urgence faire remettre l'articulation en place par un médecin (ou éventuellement un kinésithérapeute). Mais également, et c'est aussi important, rassurer l'enfant, l'empêcher de paniquer : les huiles essentielles se chargent de ce volet.

À respirer

C'est une urgence !

Faites respirer à l'enfant directement un flacon ouvert d'HE de camomille romaine. Il peut prendre 2 à 3 inspirations amples, et renouveler ainsi tous les ¼ d'heure, 2 ou 3 fois.



À appliquer sur la peau

C'est une urgence !

- Appliquez 1 ou 2 gouttes d'HE de rose de Damas sur le plexus solaire de l'enfant.



OU (ENCORE FAUT-IL AVOIR PRÉVU !)

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- HE myrrhe 0,5 ml
- HE nard 0,5 ml
- HE rose de Damas 0,5 ml
- HV arnica qsp 5 ml

Appliquez de la même façon que la rose de Damas seule.



Mon avis

C'est une urgence orthopédique ! Appelez immédiatement un médecin afin qu'il vienne remettre en place l'articulation. D'une part pour calmer la douleur et retrouver la mobilité, c'est une évidence, mais aussi pour que des petits (ou gros) vaisseaux sanguins ne soient pas comprimés trop longtemps. En attendant, l'enfant doit rester totalement immobile.

Maladie de Lyme

La maladie de Lyme est une zoonose, c'est-à-dire une maladie transmise par un animal, en l'occurrence la tique. Cette infection bactérienne s'attrape principalement en marchant en forêt ou dans les champs. On la contracte donc surtout aux beaux jours, entre mars et septembre. Le problème c'est que, entre la piqûre de tique (que parfois on ne remarque pas) et les premiers symptômes, il se passe plusieurs jours... jusqu'à 1 mois ! Apparaît alors un gros bouton rouge à l'endroit de la piqûre, généralement sur la jambe ou le visage de l'enfant. Le bouton devient de plus en plus large sans pour autant faire mal ni gratter. Puis, lentement, l'état général se détériore. Fièvre, fatigue, douleurs articulaires voire paralysie... le tableau n'est guère réjouissant. Généralement cette phase finit par disparaître d'elle-même, et sans séquelles, mais mieux vaut évidemment traiter pour accélérer le retour à la normale et soutenir l'organisme afin de tuer le germe et d'éviter la phase suivante. Bien plus tard, des mois voire des années après, nouvelle phase donc (si la maladie de Lyme n'a pas été correctement traitée), nouveaux troubles articulaires, neurologiques, cutanés...

À avaler

Pour 1 flacon de sirop :

À faire préparer en pharmacie

	Enfant
♦ HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	1,5 g
♦ HE *origanum heracleoticum* (origan de Grèce)	1 g
♦ HE *syzygium aromaticum* (giroflier)	1 g
◊ Labrafil	15 g
◊ Sirop de fraise	Qsp 150 g

Versez 1 cuillère à café de ce sirop dans un verre d'eau et donnez à boire à l'enfant 2 fois par jour pendant 20 jours.



Mon avis

- Tomber sur un médecin qui pense spontanément au diagnostic est une vraie chance. Ce n'est pas forcément le cas, surtout lorsqu'on consulte loin des zones « de tiques ».
- Plus on traite tôt et bien, mieux cela vaut. Et le traitement dépend de chacun, de l'âge, de la sévérité et de la localisation des symptômes. Même correctement traités en milieu hospitalier, de nombreux malades (adultes) se plaignent de fatigue et nous demandent, à la pharmacie,

une réponse en aromathérapie pour les aider à mieux supporter les suites de la maladie, insuffisamment prises en charge en médecine classique. Cette réponse existe bel et bien, tant pour les enfants que pour les adultes, alors ne vous en privez pas.

- Si les symptômes s'accompagnent de troubles cardiaques, l'hospitalisation est obligatoire.

Mal des transports

Beuuuuuuuuuuuuurk. Ça bouge, ça remue, ça tourne, ça ne s'arrête jamais, c'est quand qu'on arrive ?

Le + simple

À avaler

♦ Sur ½ sucre, versez 1 goutte d'HE de mélisse, d'estragon ou de citron.

Donnez à l'enfant juste avant le départ, et renouvelez en cours de voyage si nécessaire.

À appliquer sur la peau

Posez :

♦ HE gingembre 1 goutte



OU

♦ HE estragon 1 goutte

OU

♦ HE marjolaine 2 gouttes

Sur le plexus solaire et massez doucement (n'ajoutez pas d'huile végétale, les huiles essentielles doivent être appliquées pures dans ce cas).

 **Mon avis**

- Il existe des rollers « mal des transports », bien pratiques, tout petits, à glisser dans une poche ou un sac, pour une application régulière antinausées.
- Faites manger l'enfant avant le départ.
- Allongez-le si possible.

- Donnez-lui à boire de l'eau très régulièrement par petites gorgées.
- Évitez de le faire lire ou de l'occuper d'une quelconque manière. Le cerveau a déjà du mal à gérer les informations (l'enfant bouge, le sol bouge, mais l'horizon non, pourquoi ?), si en plus vous lui demandez de travailler, il va démissionner.
- Faites-lui respirer le plus possible d'air frais, ce qui exclut toute forme de tabagisme (passif).
- Évitez les odeurs fortes (cuisine, essence).

LA MEILLEURE PLACE (CELLE QUI REND LE MOINS MALADE)

Dans la voiture : la place du passager avant.

Dans un bateau : en cabine au milieu, près de la ligne de flottaison.

Dans l'avion : un siège au-dessus d'une aile. Sauf si en plus l'enfant a peur de l'avion et qu'il ne veut rien voir dehors...

Dans le train : un siège dans le sens de la marche, à côté d'une fenêtre et, évidemment, en classe non-fumeur (pour les pays où l'on peut encore fumer dans le train).

MASSAGES (MOMENTS COMPLICES)

De nombreux parents aiment masser leur enfant, et ce jusqu'à ce qu'il soit grand. Et les enfants, habitués, sollicitent leurs parents pour ces moments de douceur, d'intimité et de communication non verbale. Même les ados réclament, une bénédiction à un âge où, parfois, la communication familiale semble presque rompue, ou en tout cas tendue et difficile. Sain, naturel et vecteur de beaucoup d'émotions positives, rassurantes aussi bien pour l'enfant massé que pour le parent masseur, le massage « pour se faire plaisir » est une excellente habitude à prendre, dès le plus jeune âge. Enfant massé, enfant heureux !

À appliquer sur la peau

Voici 4 idées de massages aroma pour le plaisir, et pour faciliter le sommeil. Dans un flacon de 30 ml, mélangez…

1. Univers agrumes

- HE lemongrass 1 ml
- HE litsée citronnée 1 ml
- HE mandarine 1 ml
- HV calophylle qsp 30 ml

2. Univers floral

- HE lavande vraie 2 ml
- HE néroli 0,5 ml
- HE marjolaine 0,5 ml
- HV calophylle qsp 30 ml

3. Univers exotique

- HE cajeput 1 ml
- HE ravintsara 1 ml
- HE géranium 1 ml
- HV calophylle qsp 30 ml

4. Univers vanille

- HE vanille 3 ml
- HV rose musquée qsp 30 ml

Avec quelques gouttes de l'un ou l'autre de ces mélanges, on peut procéder à un massage complet du corps, très apaisant chez le petit enfant qui a des difficultés d'endormissement. Mais un simple massage local, du ventre, de la tête, des pieds… c'est parfait aussi ! Ce qui compte, c'est d'établir le contact et de le garder : quelques minutes comme une demi-heure.

Mon avis

- Ces moments mi-caresses, mi-massages, sont aussi une source de grande curiosité pour votre enfant. Laissez-le vous toucher, c'est très important pour lui, à la fois sécurisant et stimulant pour son développement affectif et mental.
- La relation avec un bébé, un enfant, comme avec tout autre être humain, est faite d'échanges, donc de réciprocité. Tu me donnes, je te donne. Bien sûr, ne vous attendez pas à ce qu'il vous masse ! Chacun fait selon ses moyens ! Et finalement, vous ne vous débrouillez pas si mal tous les deux : vous le massez comme vous pensez qu'il apprécie, et lui réagit selon ce qu'il comprend, intègre, devine ce que vous attendez de lui.
- Un massage pour bébé (ou enfant) n'a rien à voir avec un massage pour adulte. Il ne s'agit pas d'éliminer une douleur ou d'assouplir les muscles, mais d'échanger des regards, des caresses, de communiquer sans mots. C'est une formidable école affective pour les tout-petits, qui leur permet de prendre pleinement conscience de leur corps, donc de leur existence, et par conséquent de celle des autres.

MAUX DE DENTS

Les conseils de cette page ne sont adaptés qu'aux enfants. Pour les bébés, reportez-vous à «poussée dentaire» (p. 244).

Normalement, les dents ne font pas mal. Sauf quand elles poussent ou qu'elles sont malades. Quand elles poussent, il n'y a pas grand-chose d'autre à faire qu'à prendre son mal en patience, tout en soulageant la douleur (notre massage aroma marche très bien). En revanche, quand la dent est malade, souvent une carie ou un abcès, il faut aller consulter son dentiste. Plus on le voit rapidement, plus la dent sera facile à soigner. Attendre dans son coin sans rien dire en espérant que ça va s'arranger tout seul est une grave erreur : les problèmes dentaires ne s'arrangent jamais tout seuls !

AH BON ?

Les dents ne servent pas seulement à mâcher, donc à rendre assimilables les aliments. Elles rendent aussi aimables et mignons (sourire !), et permettent même de parler. Sans elles, la langue se positionnerait mal et le système de locution ne pourrait pas fonctionner. C'est pourquoi les appareils d'orthodontie sont souvent indispensables, et pas seulement pour des raisons esthétiques. C'est aussi pourquoi sucer trop longtemps son pouce (ou sa tétine) expose à une malposition des dents, et donc... à un appareil d'orthodontie !

Le + simple

À appliquer sur la gencive **Enfant**

- HE girofle 1 goutte
- HE laurier noble 1 goutte
- HV (huile végétale) 2 gouttes

Posez les 4 gouttes sur le bout du doigt (très propre !) ou éventuellement sur un coton-tige, et massez doucement la gencive autour de la dent concernée.



Mon avis

- Enseignez à votre enfant les bons gestes de l'hygiène dentaire le plus tôt possible. Chez les moins de 6 ans, les professionnels recommandent

la technique « boubou » (on brosse simplement les dents de façon horizontale en couvrant toute la surface « blanche »). Quand ils seront plus grands, on passera au contraire à la « vraie » technique, verticale, c'est-à-dire en partant du rose (la gencive) pour aller vers le blanc (la dent). Dans un cas comme dans l'autre, le brossage doit durer minimum 2 minutes.

- Même chez les bébés, un nettoyage buccal quotidien est recommandé (voir p. 191).
- Attention : avant 3 ans, un enfant avale près du tiers de la pâte dentifrice sur sa brosse. Mieux vaut donc éviter tout dentifrice avant cet âge : le simple fait de brosser est déjà très bien en soi, presque suffisant. À condition d'avoir une hygiène dentaire correcte par ailleurs, par exemple d'éviter le « syndrome du biberon » (voir ci-après).
- Nombreux sont les praticiens qui déconseillent les dentifrices fluorés avant l'âge de 6 ans. Par ailleurs, la quantité de dentifrice nécessaire n'a rien à voir avec celle que l'on peut observer dans les publicités. Un tout petit pois suffit, y compris chez les adultes : pas la peine de recouvrir votre brosse d'une épaisse couche de gel, c'est complètement inutile, cher et antiécologique !
- Le syndrome du biberon, c'est lorsqu'un enfant garde en bouche plusieurs heures par jour un biberon rempli d'eau sucrée, de jus de fruits ou même de lait (sucré ou nature). Certains parents continuent de laisser leur enfant s'endormir le soir, un biberon à la bouche. C'est une catastrophe pour l'hygiène buccale et pour son poids. Si l'enfant a absolument besoin de son biberon, d'accord, mais exclusivement avec de l'eau nature. Baigner la bouche de sucre expose à une attaque acide permanente, avec possibilité de carie – même sur les dents de lait –, perte des dents, troubles divers. Or, perdre ses dents de lait trop tôt est très préjudiciable.

LE TABAGISME DES PARENTS AUGMENTE LES CARIES DES ENFANTS

Cela peut paraître incroyable, et pourtant, c'est vrai. Diverses études – 5 à ce jour – ont établi de façon formelle que lorsque les parents fument, les enfants ont plus de risques de faire des caries. C'est très clair pour les enfants à partir de 4 ans et jusqu'aux ados. Les médecins n'expliquent encore le phénomène que très partiellement, mais voici les trois points à retenir :

1. **Le tabagisme passif provoque une multitude de maladies respiratoires** chez l'enfant, qui respire beaucoup plus souvent par la bouche, non seulement à cause de son nez bouché, mais aussi parce qu'il est gêné par l'odeur de la cigarette. Résultat : la bouche ouverte en permanence s'assèche, privant les dents de salive, pourtant protecteur anticarie essentiel.
2. **Respirer continuellement par la bouche induit une malformaion des mâchoires,** parce que la langue reste en position basse : les mâchoires, trop petites, ne laisseront pas suffisamment de place pour les dents à venir, d'où problèmes orthodontiques à prévoir.
3. **La nicotine, même à faible dose, freinerait la minéralisation** de la dentine des enfants (dents en formation !). Or, c'est la dentine qui rend la dent solide et forte. Moins minéralisée, elle est plus fragile aux caries.

Trois raisons de plus pour s'interdire de fumer à la maison ou en voiture, en attendant d'arrêter complètement.

MONONUCLÉOSE (MALADIE DU BAISER)

La mononucléose infectieuse est une maladie virale véhiculée par le virus d'Epstein-Barr*. On la surnomme « la maladie du baiser » ou « la maladie des amoureux » parce qu'elle se transmet par la salive. Et, en général, on l'attrape pendant l'enfance ou l'adolescence, soit pendant une séance de bisous (les petits garçons adorent embrasser sur la bouche les petites filles et leur promettre qu'ils se marieront ensemble, une habitude qu'ils ne perdent pas forcément plus tard...), soit parce qu'on suçote le jouet du voisin,

* Epstein-Barr fait partie de la même famille de virus que celui de l'herpès.

qui l'a lui-même déjà abondamment suçoté, ou simplement par le biais de postillons. Moins romantique, mais cela explique la fréquence de la maladie, même sans démonstration physique de ses sentiments...

Voie rectale

Pour 24 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Dosage
♦ HE *melaleuca quinquenervia* (niaouli)	25 mg
♦ HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	30 mg
♦ HE *laurus nobilis* (laurier noble)	20 mg
♦ HV calendula	10 mg
◊ Excipient pour 1 suppo de	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 10 jours.

Mon avis

- Les premiers signes de la maladie font souvent penser à une petite grippe : l'enfant ne se sent pas bien, manque d'appétit, a un peu mal à la tête, frissonne... Plus il est âgé, plus les symptômes seront spectaculaires, les adolescents pouvant faire de très fortes fièvres, des angines douloureuses, une jaunisse, et se plaignant d'un sommeil morcelé malgré une immense fatigue, de gros ganglions, des maux de tête importants. Une prise de sang est indispensable pour poser le diagnostic. Consultez !
- Pour éviter la contagion à la maison, attention à tout ce qui est touché par la salive du malade. Évitez le verre à dents avec toutes les brosses qui se touchent (grave hérésie de toute façon !), les partages de boisson ou de nourriture (gobelet de soda et paquet de pop-corn au cinéma), lavez bien la vaisselle (verres, couverts, assiettes). Et toujours les grands classiques : lavages de mains fréquents obligatoires et main devant la bouche lorsqu'on éternue. Du simple savoir-vivre en somme ! Les ados seraient bien inspirés d'éviter les séances de baisers enflammés pendant un petit moment...

Morsure

Un enfant peut se faire mordre soit par un animal (généralement un chien), soit par un autre enfant, dans le cadre d'un jeu, par exemple. La blessure qui en résulte peut être totalement bénigne à gravissime. Tout dépend de la profondeur de la morsure, de l'état général de l'enfant, si la plaie s'infecte ou non (terre...), si la salive était contaminée par un microbe, s'il y a présence ou non de venin (serpent), etc. Évidemment, une morsure d'emblée grave doit être immédiatement vue par un médecin, surtout s'il s'agit d'un très jeune enfant. Heureusement, souvent, il y a plus de peur que de mal, et il suffit de désinfecter la plaie et de faire un gros câlin...

Le + simple

À appliquer sur la peau

1. Laver la plaie

Passez la zone longuement à l'eau et au savon.

2. Soigner avec les huiles essentielles

- HE lavande aspic 2 gouttes
- HE arbre à thé 2 gouttes

Posez ces 4 gouttes pures sur la zone atteinte, appliquez en étalant doucement. Renouvelez toutes les heures le jour même, puis 3 fois par jour pendant 5 à 6 jours, puis matin et soir jusqu'à cicatrisation complète.

Mon avis

- Le responsable est un chien ? Rassurez l'enfant, expliquez-lui que c'était un accident, que le « mordeur » n'a pas vraiment voulu lui faire du mal. Sinon il risque d'avoir peur des chiens toute sa vie, ou même de développer un comportement craintif d'une manière générale.
- La majorité des morsures pourraient être évitées si les humains prenaient la peine de respecter le « langage » des animaux. Bien souvent, ils mordent parce qu'on les dérange, sur leur territoire, ou que l'on s'approche trop de leur portée, bref : ils se sentent menacés. Mais pas toujours. Les cas de morsure par le chien paisible de la famille sont loin d'être rares, aussi il ne faut **jamais** laisser seul un enfant, même avec l'animal familier, même avec un autre enfant. **Jamais !**

CONDUITE À TENIR EN CAS DE MORSURE DE CHIEN

Les morsures restent les premières « zoonoses » (maladies transmises par les animaux) contre lesquelles il faut toujours adopter les bons gestes, même lorsqu'elles n'ont pas l'air graves.

- Essayez d'identifier l'animal et son propriétaire.
- Nettoyez la plaie le plus vite possible à l'eau et au savon.
- Si le propriétaire est réticent pour conduire l'animal chez le vétérinaire, portez plainte à la gendarmerie.
- Consultez un médecin en cas de doute, et faites un rappel antitétanique le cas échéant.

MUGUET (MYCOSE DANS LA BOUCHE)

Le muguet ne fleurit pas qu'au 1er mai. Cette mycose de la bouche se manifeste par une inflammation des muqueuses, des plaques blanches à l'intérieur des joues, sur la langue et le palais. Le responsable ? Un champignon microscopique, appelé *Candida albicans*, normalement présent dans notre corps. Lorsque l'organisme est en équilibre, le candida se tient tranquille. Mais à la faveur, principalement, d'un traitement antibiotique, la flore locale – dans la bouche et dans l'intestin – est perturbée, l'écosystème déséquilibré, et le candida prolifère. Traiter avec des huiles essentielles antifongiques, largement aussi efficaces que les traitements classiques, présente l'immense avantage d'éviter, en outre, les récidives.

Application sur la muqueuse (bouche) (même chez les bébés à partir de 3 mois)

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE laurier noble 0,5 ml
- HE palmarosa 0,5 ml
- HE arbre à thé 0,5 ml
- HV calendula 13,5 ml

Appliquez quelques gouttes du mélange avec le bout du doigt (bien propre !) ou un coton-tige, sur les zones à traiter, 3 fois par jour pendant 1 semaine à 10 jours.



À chaque traitement antibiotique, vérifiez qu'il ne peut pas être remplacé par son équivalent en aromathérapie (certaines huiles essentielles détruisent bien plus de microbes que les médicaments classiques). Si ce n'est pas possible, pour une raison ou une autre, veillez à soutenir la flore intestinale de votre enfant à chaque fois, avec des probiotiques adaptés. Sinon il risque de développer des effets secondaires vraiment gênants, et chroniques (aphtose, muguet, mycose...).

Nervosité

Un enfant nerveux est un enfant qui ne va pas très bien, qui n'est pas complètement équilibré. Il peut être agité, impatient, colérique, hypersensible à la douleur (au chaud, au froid...), toujours pressé, mais aussi craintif, trouillard, peu confiant en lui, violent voire agressif, ses nuits peuvent être ponctuées de grincements de dents et de cauchemars... bref, la nervosité s'exprime de mille et une façons. Cependant, ne la confondez pas avec une simple joie débordante de vivre ! Un enfant bouge, remue, s'agite, et heureusement.

À diffuser

Dans un diffuseur, versez :

- HE lavande vraie 5 ml
- HE oranger feuilles 5 ml

Diffusez 10 minutes, 3 à 4 fois par jour dans les pièces où se trouve l'enfant, ainsi que dans sa chambre avant le coucher.

+/OU

À appliquer sur la peau

- HE lavande vraie 1 goutte
- HE bois de rose 1 goutte

Massez lentement le plexus solaire. Renouvelez plusieurs fois par jour si nécessaire.



Vous pouvez aussi procéder à un massage complet du dos-thorax-ventre avec la préparation suivante :
Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- HE lavande vraie 1 ml
- HE bois de rose 1 ml
- HV amande douce 3 ml

Comptez une dizaine de gouttes du mélange pour un massage de 3 minutes environ.

OU

Bain aromatique
Sur une soucoupe, versez :

- HE lavande vraie 1 ml
- HE camomille 0,5 ml
- ◊ Base pour bain 1 cuillère à café

Versez la formule aux huiles essentielles dans l'eau du bain une fois coulé, puis laissez tremper l'enfant pendant 20 minutes, avant le dîner ou le coucher. Ne le rincez pas avant de le sécher.



Mon avis

Un enfant nerveux a besoin d'encore plus de calme, de repères, d'hygiène de vie. En d'autres termes, mieux vaut le rassurer que le punir ! Reportez-vous aussi à « anxiété » pour les conseils généraux.

Nez bouché

Rhume, rhume des foins, allergie, rhinite, rhinopharyngite, sinusite, polype (petite excroissance de chair) dans le nez, déviation de la cloison nasale, abus de médicaments « antirhume » à vaporiser dans le nez, climatisation (et air trop sec)... il existe mille raisons d'avoir le nez bouché. Plus une : rien. Certains enfants, tout comme quelques adultes d'ailleurs, souffrent en effet de « nez bouché » sans raison apparente.

Le nez est conçu pour laisser passer l'air, tout en le filtrant et en le réchauffant afin qu'il parvienne doux, relativement propre et à température « raisonnable » dans les poumons. Si celui de votre enfant ne remplit plus son rôle, vérifiez qu'il n'est pas allergique à quelque chose (mais à quoi ?).

À diffuser

Dans un diffuseur, versez :

- HE bois de rose 5 ml
- HE eucalyptus radié 5 ml

Diffusez 10 minutes toutes les heures dans les pièces où se trouve l'enfant.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE eucalyptus radié 1 ml
- HE inule odorante 0,5 ml
- HV calendula 8,5 ml



Appliquez 2 à 3 gouttes de ce mélange sur les ailes du nez, 3 à 4 fois par jour.

Mon avis

- Lavez très régulièrement les sinus et le nez avec de l'eau de mer (spray adapté aux enfants, en pharmacie). Ce produit d'hygiène nasale est absolument indispensable (voir p. 257).
- N'utilisez pas de médicaments vasoconstricteurs à pulvériser dans le nez (ils se présentent parfois sous forme de gouttes). Ils « marchent » dans un premier temps, mais aggravent le problème car ils resserrent les tissus des fosses nasales, bouchant davantage le nez.
- Supprimez le lait et les produits laitiers jusqu'à disparition des symptômes.
- Si l'air de votre habitation est très sec, humidifiez-le. Dans ce cas, une suggestion : achetez un diffuseur d'huiles essentielles humide, c'est-à-dire qui humidifie tout en dispersant des huiles essentielles dans l'atmosphère. D'une pierre deux coups !

Nez qui coule

... parfois du matin au soir, comme une fontaine !

À diffuser

Dans un diffuseur, versez :

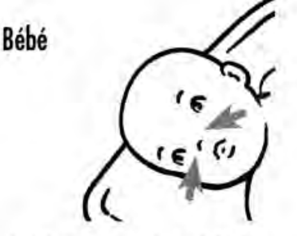
- HE ravintsara 5 ml
- HE eucalyptus radié 5 ml
- HE romarin à cinéole 5 ml

Diffusez 10 minutes toutes les heures dans les pièces où se trouve l'enfant, pendant 2 ou 3 jours.

À appliquer sur la peau **Bébé**

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE ravintsara 3 ml
- HE bois de rose 2 ml
- HV amande douce 5 ml



Après avoir lavé le nez à l'eau de mer (spray) puis aspiré les mucosités à l'aide d'un mouche-bébé, appliquez 2 à 3 gouttes de ce mélange sur les ailes du nez. Renouvelez l'ensemble de l'opération 3 fois par jour.

OU

Gouttes nasales **Enfant de + de 5 ans** À faire préparer en pharmacie

Pour 1 flacon compte-gouttes nasal de 30 ml :

	Dosages
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	0,1 ml
HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	0,1 ml
HE *lavandula latifolia spica* (lavande aspic)	0,1 ml
HE *abies balsamea* (sapin baumier)	0,1 ml
HV amande douce	Qsp 30 ml

Après avoir demandé à l'enfant de se moucher, puis avoir lavé ses narines à l'eau de mer en spray, instillez 2 gouttes de ce mélange dans chaque narine, 3 fois par jour, pas plus de 4 à 5 jours.

 **Mon avis**

Apprenez à l'enfant à se moucher !

Ongle abîmé

Les accidents d'ongle sont monnaie courante dans le monde de l'enfance, on se pince le doigt (voir p. 170), on tombe, on se blesse, ça fait mal, et puis on oublie. Mais l'ongle, lui, poursuit son petit bonhomme de chemin. Parfois, c'est la fin de sa vie : après en avoir vu de toutes les couleurs, il finit par tomber. Remplacé par un bel ongle tout neuf! Sinon il peut garder de vilaines marques pendant très longtemps, vestiges du malheur qui l'a condamné. Rien de grave.

Le + simple

À appliquer sur l'ongle et la peau tout autour

Appliquez le plus vite possible après « l'accident » :

- HE hélichryse 1 goutte
- HE ciste 1 goutte

Massez. Renouvelez l'application/massage toutes les ½ heures 3 fois de suite, puis 3 fois par jour pendant 3 jours.

 **Mon avis**

À l'extrême, quand l'ongle sort carrément de sa matrice, il faut intervenir chirurgicalement pour le remettre en place. Une consultation est évidemment indispensable dans ce cas.

Oreillons

Cette maladie contagieuse, typique de l'enfance, correspond à l'inflammation des glandes parotides situées derrière les oreilles. L'enfant a mal « aux oreilles », à la tête, au ventre, il a de la fièvre. Son visage est déformé, comme une « poire », parfois au point que les parents paniquent un peu. Aujourd'hui, cette maladie est bien moins fréquente qu'avant parce que la plupart des enfants sont vaccinés (ROR – rougeole, rubéole, oreillons), mais quelques petites épidémies sévissent ça et là dans les écoles. Les parents commencent par remarquer ce gonflement typique du visage, commençant au cou,

accompagné d'une petite fièvre. Le petit malade se sent parfois plutôt bien, parfois pas du tout. Le temps que le virus termine son « cycle » et que la maladie disparaisse, la seule chose à faire est de limiter l'inflammation, donc la douleur (généralement peu intense tout de même).

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :



- HE ravintsara 1 ml
- HE eucalyptus radié 1 ml
- HE camomille romaine 0,5 ml
- HV millepertuis 7,5 ml

Appliquez 3 gouttes de ce mélange sur les mâchoires et le cou 3 fois par jour, pendant 4 à 5 jours.

Voie rectale

Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	30 mg	40 mg
HE *pistacia lentiscus* (lentisque pistachier)	10 mg	15 mg
HE *chamaemelum nobile* (camomille)	10 mg	15 mg
HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 4 à 5 jours.

Mon avis

- Cette maladie est bénigne, et ses complications très rares. Mais surveillez le « bon » déroulement car, si la très grande majorité des oreillons passe sans problème, certains enfants développent une méningite (bénigne et guérissant seule, mais, par précaution en milieu hospitalier) ou une pancréatite (maux de ventre, vomissements… elle aussi bénigne et guérissant seule).
- La grande crainte, c'est que les garçons ayant eu les oreillons souffrent, une fois devenus adultes, d'une inflammation des testicules, et de stérilité. Une peur infondée puisque si ladite inflammation peut très rarement apparaître en effet (très, très rarement !), il en résulte encore plus rarement une stérilité.
- Ne confondez pas les oreillons avec une (autre) parotidite !

Otite

L'otite est une inflammation siégeant dans l'oreille, déclenchée par une rhinopharyngite, les bains en piscine ou en mer (surtout en été), un voyage en avion. Elle peut être aiguë ou chronique, et s'associe souvent à des rhinopharyngites à répétition. Il faut donc désinfecter la gorge et le nez en même temps que les oreilles. L'aromathérapie est le traitement le plus rapide, le plus efficace et le plus naturel des otites. Mais une consultation reste obligatoire, d'une part pour poser le bon diagnostic, d'autre part pour surveiller l'évolution de l'infection. Très banale, l'otite n'est pourtant pas toujours bénigne. Ses complications sont très rares, mais graves (méningite principalement).

À savoir

La plupart des otites ne nécessitent que le recours à de simples huiles essentielles anti-inflammatoires (en version classique, le médecin ne prescrit que des anti-inflammatoires), mais leurs propriétés antiseptiques sont un indéniable « + » qui évitera les complications.

En France, l'otite est l'une des premières causes de prescriptions d'antibiotiques, alors que, dans de nombreux cas, elle est due à un traumatisme (avion, plongée sous-marine) ou un virus : deux situations dans lesquelles les antibiotiques n'ont vraiment pas leur place ! C'est pourquoi dans les autres pays européens, par exemple aux Pays-Bas, la prescription d'antibiotiques en cas d'otite est fortement réduite : 40 % des jeunes malades à peine en prennent. Mais dans l'Hexagone, on a peur de la mastoïdite (exactement comme dans le cas de l'angine), « surinfection » certes problématique mais vraiment rare. Les huiles essentielles, efficaces et antiseptiques, traitent le problème ET évitent tout risque de surinfection.

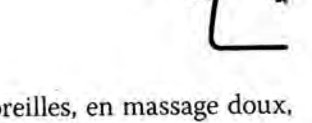
Otite aiguë

L'oreille communique avec l'arrière-gorge par un petit conduit appelé trompe d'Eustache. Ce « tuyau » est tapissé de la même muqueuse que le nez et la gorge : il s'enflamme facilement, se congestionne, et la douleur se fait ressentir jusqu'à la caisse du tympan voire jusqu'au tympan lui-même. Ça fait très mal, l'enfant est fiévreux, les symptômes sont très clairs ! « Maman, j'ai mal à l'oreille ! » C'est l'otite « normale », qui cède en principe dans les 72 heures, mais pour éviter les suppurations et autres infections, de même que les récidives et les séquelles – baisse auditive – ou les complications, poursuivez le

traitement pendant une petite semaine, à raison de 2 fois par jour seulement, et éventuellement 1 fois par jour pendant quelques jours encore.

Les bébés doivent impérativement être examinés par un médecin

À appliquer sur la peau



Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE niaouli 1 ml
- HE eucalyptus citronné 1 ml
- HE thym à linalol 1 ml
- HV millepertuis 7 ml

Appliquez 3 gouttes de ce mélange autour des oreilles, en massage doux, 3 fois par jour pendant 1 semaine.

+

À instiller dans les oreilles

À faire préparer en pharmacie

Pour 1 flacon compte-gouttes rond de 15 ml :

	Enfant
HE *helichrysum italicum* (hélichryse)	0,1 ml
HE *tanacetum annuum* (tanaisie)	0,1 ml
HE *melaleuca quinquenervia* (niaouli)	0,1 ml
HV amande douce	Qsp 15 ml

Instillez 2 gouttes de ce mélange dans le conduit auditif, ou mieux via une mèche de coton introduite doucement dans l'oreille, 3 fois par jour pendant 3 jours.

+

À avaler

Enfant

Dans un petit flacon, mélangez :

- HE ravintsara 1 ml
- HE thym à thujanol 1 ml
- HE romarin à cinéole 1 ml

Posez 2 gouttes de ce mélange sur un sucre ou dans une petite cuillère de miel, et administrez à l'enfant 3 fois par jour, pendant 3 jours.



Voie rectale
Pour 12 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *thymus thujanoliferum* (thym à thujanol)	20 mg	30 mg
HE *melaleuca quinquenervia* (niaouli)	15 mg	20 mg
HE *helichrysum italicum* (hélichryse)	5 mg	10 mg
HE *tanacetum annuum* (tanaisie)	5 mg	10 mg
HV millepertuis	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 3 jours.

UN NETTOYAGE NATUREL DIFFICILE

L'otite est extrêmement fréquente chez l'enfant pour des raisons anatomiques : les canaux sont étroits et les trompes d'Eustache ne fonctionnent pas très bien, empêchant le drainage normal de l'oreille. Résultat, son autonettoyage s'effectue mal, les liquides ORL du nez et de la gorge s'accumulent, et les bactéries se développent facilement.

Lire « mon avis » p. 234.

Otite séreuse (enfants de + de 3 ans)

Une otite séreuse est beaucoup moins spectaculaire qu'une otite aiguë. La trompe d'Eustache est, ici aussi, bouchée, mais l'inflammation est nettement moins aiguë et il n'y a pas d'infection réelle. L'enfant est tout au plus gêné, mais il n'a ni douleur ni fièvre. Il peut parfois chercher machinalement à se déboucher l'oreille (en mettant ses doigts dedans), mais c'est tout. En revanche, un liquide appelé « glu » s'accumule dans l'oreille, provoquant une baisse de l'audition, préjudiciable. C'est souvent pour cette raison que les parents consultent ! Cette otite, pernicieuse, ne doit pas être négligée. Elle peut nécessiter jusqu'à 3 mois de traitement.

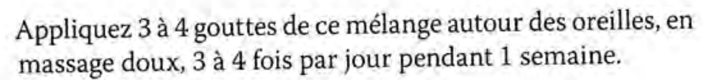
Les bébés doivent impérativement consulter un médecin.



À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE hélichryse 0,5 ml
- HE romarin à cinéole 2 ml
- HV amande douce 12,5 ml



Appliquez 3 à 4 gouttes de ce mélange autour des oreilles, en massage doux, 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine.

+

À instiller dans les oreilles

Pour 1 flacon compte-gouttes rond de 15 ml :

À faire préparer en pharmacie

	Dosages
HE *helichrysum italicum* (hélichryse)	0,5 ml
HV de ricin	Qsp 15 ml

Instillez 2 gouttes de ce mélange dans le conduit auditif, soit directement, soit via une mèche de coton introduite doucement dans l'oreille, 2 fois par jour pendant 3 jours.

Mon avis

- Seul un médecin ORL pourra diagnostiquer votre type d'otite. Il en existe 3 grandes familles : *l'externe* (douleur très violente, parfois écoulement), *la moyenne* (même chose avec baisse de l'audition) et *la séreuse* (la plus fréquente, la douleur est moindre mais parfois permanente, on dirait que l'oreille se bouche et se débouche au fil des repas ou du mouchage, il n'y a pas de fièvre).
- En réalité, otite aiguë, suppurée et/ou séreuse ne sont pas toujours différenciées : elles s'imbriquent, l'enfant commençant par une forme d'otite et poursuivant par une autre.
- Si ça ne va pas mieux dans les 24 à 48 heures, méfiance : vous n'avez pas posé le bon diagnostic, ou vous n'avez pas respecté les posologies. Les douleurs aux oreilles sont très fréquentes, et parfois la cause se situe ailleurs (gorge). Essayez de demander à l'enfant de bien distinguer le point de départ du mal.
- Ne paniquez pas. Les complications de l'otite sont rares, et l'intensité de la douleur n'a pas de rapport avec la gravité de l'affection.
- Soignez la sphère ORL dans son ensemble, puisque tout « communique » : les gouttes dans les oreilles soulagent la douleur, c'est très

bien. Mais le spray nasal et le lavage de nez + mouchage réguliers sont in-dis-pen-sa-bles !

- Renforcez le terrain en cas d'otites répétitives. Et cherchez du côté des allergies. Selon une étude, 70 % des otites seraient liées à une allergie, soit à un polluant, soit à un aliment, soit aux deux ! Éliminer l'allergène, c'est réduire de 92 % le risque de développer une otite chronique (les traitements médicaux ne réduisent ce taux que de 50 %).
- Dans la majorité des cas, les huiles essentielles viennent facilement à bout des otites. Correctement employées, elles remplacent avantageusement les antibiotiques (qui ne sont d'ailleurs pas systématiquement prescrits, s'il s'agit d'une simple inflammation due à un accident barotraumatique, type plongée sous-marine ou avion). Des études ont même montré que les patients sous antibiotiques sont plus sujets aux récidives que les autres !
- Si votre enfant doit malgré tout prendre des antibiotiques, appelez aussi les huiles essentielles à la rescousse : elles éviteront les rechutes. De plus, pensez à régénérer sa flore intestinale grâce à une cure de probiotiques. Demandez conseil à votre pharmacien.
- Évitez – au moins temporairement – les produits laitiers, ainsi que les sucreries, qui peuvent aggraver la sécrétion de mucus.
- Drainez le foie en proposant à l'enfant des infusions de romarin, de camomille, de tilleul.

***Attention !* Soyez très prudent avec les oreilles de vos enfants. Si vous n'êtes pas sûr de vous, mieux vaut consulter, afin que le médecin examine ses tympans. Cette précaution est bien évidemment impérative s'il s'agit d'un bébé ou d'un enfant diabétique.**

- Évitez de recourir trop souvent aux cotons-tiges : souvent mal utilisés, ils poussent le cérumen vers le fond du conduit auditif, favorisant le développement des bactéries. Une hygiène normale (douche, shampooing...) suffit à nettoyer localement.
- Traitez systématiquement tout problème ORL : laryngite, par exemple. C'est un bon moyen d'éviter les otites.

***Attention !* Chez les très jeunes enfants, les troubles ORL se manifestent souvent par des symptômes digestifs comme des diarrhées ou des vomissements. C'est pourquoi, si vous avez des doutes, il est sage de consulter face à une diarrhée accompagnée de fièvre, par exemple, même si l'enfant n'exprime aucune autre douleur.**

Piqûre

Moustique, taon, aoûtat, araignée

Les animaux (puce, tique, moustique) piquent généralement pour nous voler du sang : leur repas. Et ils apprécient tout particulièrement la peau bien tendre des enfants... Mais d'autres attaquent pour se défendre, parce qu'ils ont peur (guêpe, scorpion), ou même sans le faire exprès, parce que vous passez par là, et eux aussi (méduse). Dans tous les cas, cela se solde par du rouge, des démangeaisons plus ou moins intenses, des douleurs voire des brûlures. Sauf si vous avez un flacon d'HE de lavande aspic sur vous : vous ne craignez plus rien, vous voilà presque invincible, en tout cas de ce côté-là.

Échelle de gravité des signes (piqûre d'insecte)		
1. rien de grave	***2. appelez le médecin***	***3. urgence médicale***
Rhinite (nez qui coule). Plaques sur le corps, qui peuvent démanger ou non.	En + des signes notés en **1**, problèmes respiratoires, gonflement spectaculaire (œdème de Quincke).	En + des signes notés en **2**, difficultés réelles à respirer et à avaler sa salive, malaise, voire perte de connaissance.

À appliquer sur la peau

Prévention

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE citronnelle 5 ml
- HE géranium rosat 5 ml

Posez quelques gouttes sur les zones de peau découvertes (poignets, nuque, jambes...), plusieurs fois par jour. Éviter le soleil ensuite.

Traitement

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE géranium 1 ml
- HE lavande aspic 4 ml
- ◊ Alcool à 40° qsp 10 ml

Appliquez quelques gouttes de cette formule sur la piqûre 2 à 3 fois de suite à 15 minutes d'intervalle.

Guêpe, méduse, scorpion

À appliquer sur la peau

Traitement

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavande aspic 5 ml
- HE hélichryse 1 ml
- HE menthe 1 ml
- HE eucalyptus citronné 1 ml
- HV calendula 2 ml

Appliquez quelques gouttes de cette formule dès la piqûre ou la morsure, 4 à 5 fois de suite, puis toutes les 10 minutes, puis 3 à 4 fois par jour jusqu'à guérison complète.

Mon avis

- Ne passez pas à côté de ce génial médicament homéopathique, à garder sur soi pendant toutes les vacances : Apis mellifica en 9 CH. L'enfant suce 3 granules toutes les 5 minutes jusqu'à amélioration.
- S'il s'agit d'animaux marins (méduses, coraux), rincez à l'eau de mer avant d'appliquer la lavande. Mais ne tardez pas, et ne rincez surtout pas à l'eau douce, les brûlures seraient encore pires !
- Si vous avez l'intention de partir « à l'aventure » avec votre enfant, ou même simplement en randonnée dans la nature, il est prudent d'emporter avec vous un Aspivenin® : cette boîte contient de grosses seringues (sans aiguille) vides, que l'on utilise pour aspirer le venin en cas de piqûre ou de morsure. Ce procédé purement mécanique est très efficace.
- Il a été piqué mais vous ne savez pas par quoi ? Les piqûres les plus fréquentes sont dues aux moustiques, aux araignées, aux aoûtats et aux hyménoptères (guêpes, abeilles, frelons). Le risque majeur est la réaction allergique de l'organisme. Il faut toujours surveiller un enfant piqué, et ce pendant plusieurs heures. Mais l'animal piqueur peut inoculer aussi une zoonose (= maladie transmise par l'animal) : ces infections sont de plus en plus répandues. Problème : certaines zoonoses se manifestent plusieurs jours, semaines voire mois après la piqûre, la maladie de Lyme par exemple. Essayez d'y penser en cas de symptômes généraux inexpliqués (fièvres, douleurs…).

PETIT BESTIAIRE DE L'ÉTÉ

Les moustiques : ce sont les femelles qui piquent, car elles ont besoin de sang pour pondre. Les piqûres sont douloureuses et peuvent se surinfecter si on les gratte trop. Ce qui démange, c'est la salive antiseptique que l'insecte bienveillant nous distille afin que nous n'attrapions pas d'infection.

Les araignées : elles sont plus repoussantes que violentes, sauf certaines d'entre elles, perfides. Leurs piqûres peuvent être responsables d'agitation, de crampes musculaires, voire de difficultés respiratoires.

Les aoûtats : on croise leur chemin surtout au mois d'août (vous l'aviez deviné), particulièrement si on se roule dans l'herbe fraîche ou si on s'assoit par terre. Ces bestioles se nourrissent de sang, pompé plus volontiers au niveau des élastiques vestimentaires, et leurs morsures démangent vivement. Ils laissent derrière eux des lésions rouges.

Les hyménoptères (abeilles, guêpes, fourmis) : là, ça se corse, car non contents de nous piquer avec rage, ces tueurs volants nous injectent au passage des toxines. Ces poisons, toujours très douloureux, peuvent provoquer des chocs allergiques mortels. Tout dépend de la sensibilité de la personne, du lieu de la piqûre et du nombre de piqûres.

PITYRIASIS ROSÉ

Cette infection virale, sans aucun caractère de gravité, touche plus particulièrement les grands enfants (pas les bébés). En revanche, on ne peut pas passer à côté de cette éruption cutanée, située surtout sur le haut du corps – cou, thorax, abdomen, dos, haut des bras –, et parfois le haut des cuisses. Elle forme comme des petites plaques, pas très visibles, irrégulières, entre rose et jaune, avec éventuellement une légère desquamation (comme quand on pèle) sur le pourtour. Les parents découvrent la chose généralement parce que l'enfant se gratte ou se plaint d'une drôle de sensation de chaleur sur la peau. À part attendre que ça passe tout seul, et c'est le cas en 1 mois à 1 mois ½, il n'y a pas grand-chose d'autre à faire que d'appliquer notre formule antidémangeaisons, tout à fait efficace.

À appliquer sur la peau

Dans un grand flacon, mélangez à parties égales* :

- HA camomille
- HA rose
- HA lavande

Appliquez des compresses ou du coton largement imbibés de cette formule sur les zones atteintes, plusieurs fois par jour.



Mon avis

Le virus de ce pityriasis sévit surtout au printemps. Inutile de mettre votre enfant à l'écart ou de lui interdire une quelconque activité, à part peut-être la piscine, déconseillée quel que soit le trouble cutané.

PITYRIASIS VERSICOLOR

Il s'appelle presque de la même façon que son cousin rosé, mais il est provoqué par un champignon microscopique, naturellement présent sur notre peau tout au long de notre vie, une levure du genre *Malassezia* si vous voulez tout savoir. C'est une forme de mycose. L'humidité et la chaleur facilitent son développement. Apparaissent alors des taches – pigmentées sur peau blanche ou au contraire plus claires sur peau bronzée – irrégulières sur le tronc, soit le haut du dos et le thorax. Quand on les gratte légèrement, elles pèlent. Ce pityriasis touche surtout les ados, beaucoup moins les jeunes enfants.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE bois de rose 2 ml
- HE arbre à thé 3 ml
- HE thym à linalol 1 ml
- HV calendula 4 ml

Appliquez quelques gouttes localement, 3 fois par jour, jusqu'à amélioration.



Mon avis

- Ce pityriasis sévit surtout en été, à la faveur de la chaleur, parce que, à la base, c'est plutôt une maladie que l'on développe dans les

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

régions tropicales. En France, il n'est pas rare de constater de vraies « mini-épidémies » de plage, en été, sur la côte méditerranéenne !

- Attention au sable, véritable réservoir à microbes et champignons, de même qu'aux serviettes de douche ou de bain humides, qu'on se repasse alors que ce sont des objets éminemment personnels !
- Plus il fait chaud et humide, plus les taches cutanées peuvent s'étendre, jusqu'à coloniser les bras, les cuisses, le visage…
- La levure *Malassezia* est aussi en cause en cas de pellicules (cuir chevelu) et de dermite séborrhéique.
- Bonne nouvelle : ce n'est pas du tout une maladie grave. Mauvaise nouvelle : il y a de fortes chances pour qu'elle récidive…

Plaie

Votre enfant s'est coupé (entaille), perforé (même chose mais avec un objet pointu) ou égratigné (peau déchirée), bref, il saigne : c'est une plaie.

À appliquer sur la peau

Préparez une compresse de gaze avec* :

- HA ciste 100 ml
- HA rose 25 ml
- HA lavande 25 ml

Appliquez directement la compresse imbibée de ce mélange sur la blessure, le plus tôt possible. Renouvelez matin et soir pendant 3 jours.

PUIS

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavandin 5 ml
- HE ciste 3 ml
- HE niaouli 2 ml

Appliquez quelques gouttes pures de cette formule sur et autour de la plaie, 3 à 4 fois par jour le premier jour, puis matin et soir jusqu'à guérison complète. Recouvrez d'une compresse sèche collée aux 4 angles par des sparadraps hypoallergéniques.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

PLEURS

Pendant longtemps, le bébé ne dispose que de ses larmes pour exprimer son mal-être, sa douleur, sa peur, ses émotions négatives. Les parents apprennent d'ailleurs le plus souvent à décrypter leurs significations : de gros sanglots ne veulent pas dire la même chose que des hurlements, des larmes qui coulent en silence expriment bien autre chose qu'un gémissement plaintif. L'enfant un peu plus âgé ne pleure, lui non plus, jamais pour rien (en tout cas, selon ses critères !), mais souvent, il exprime aussi pourquoi : « ça fait mal ici, ça tire, ça pique, ça brûle. »

► Si mal au ventre

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE fenouil 1 ml
- HE camomille 0,5 ml
- HE estragon 0,5 ml
- HV millepertuis qsp 10 ml



Appliquez 4 à 5 gouttes de ce mélange sur le ventre, en massage doux, 3 à 4 fois par jour si nécessaire.

► Si fièvre et yeux brillants

Voie rectale

Pour 6 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	30 mg	40 mg
HE *aniba rosaedora* (bois de rose)	20 mg	30 mg
HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	10 mg	10 mg
HV millepertuis	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 2 à 3 fois par jour pendant 24 à 48 heures.

▸ **Si peur panique**

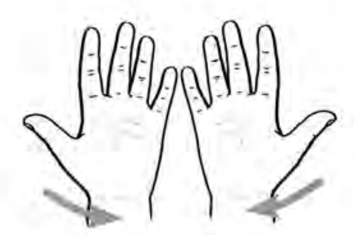
À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE camomille 1 ml
- HE marjolaine 4 ml
- HV amande douce 5 ml

Appliquez 3 à 4 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire et la face interne des poignets.





Mon avis

- Il y a pleurs et pleurs. Chez le bébé, certaines larmes sont simplement « de fatigue » : il n'y a rien à consoler, rien à faire que de laisser pleurer. Ces larmes le soulagent… il s'endort ensuite comme un bébé !
- Jusqu'à l'âge de 6 mois, mieux vaut le prendre très vite dans les bras dès qu'il pleure (sauf larmes de fatigue !). Cela le rassure et, contrairement à ce que l'on peut imaginer, ne va pas vous condamner à accourir de la sorte toute son enfance. En revanche, lorsqu'il pleure la nuit, surtout s'il est un peu plus âgé, ne vous précipitez pas pour le prendre dans vos bras. Sinon il mettra très longtemps à apprendre à se calmer seul.
- Voir aussi « Poussée dentaire », « Cauchemars », etc.

Points blancs sur le nez

Le tout jeune bébé, âgé de 3 semaines à 3 mois environ, présente souvent des petits points blancs sur le nez, le front, le menton, voire des petits boutons (type acné ou boutons de chaleur). C'est normal : ses glandes sébacées sont temporairement hyperactives. N'y touchez surtout pas, ne faites rien, votre bébé ne les sent pas et n'est donc pas gêné. Ils vont disparaître comme ils sont venus.

Il n'y a pas de réponse en aromathérapie. Et on a dit pas d'huiles essentielles avant 3 mois!



Mon avis

Continuez à prdiguer une hygiène parfaite à votre bébé, ne vous souciez pas de ces manifestations cutanées naturelles, tout va bien.

Point de côté

Enfants, adultes... nous aurons tous un point de côté un jour ou l'autre. Personne n'explique réellement ce « coup de poignard » sur « le côté », ou plutôt, il cumule plusieurs origines. Selon certains, il serait provoqué par une crampe du diaphragme due à un manque d'oxygénation, selon d'autres à des troubles digestifs, ou encore à des douleurs ligamentaires liées au travail intense des muscles abdominaux (en cas de course à pied par exemple). Il est vrai qu'on ne souffre quasi jamais de point de côté au repos, et que la douleur cède lorsqu'on s'arrête en respirant intensément. La première fois, ça fait peur parce qu'elle est vraiment très aiguë, près du ventre, en général juste au-dessous des côtes. C'est tellement violent qu'on s'immobilise, le souffle coupé! Et puis le point de côté s'en va comme il est venu.

Il n'y a pas de réponse en aromathérapie.



Mon avis

Il n'y a aucun soin à apporter ni massage à prodiguer, sauf éventuellement pour apporter un « soutien psychologique » à l'enfant le temps que « ça passe ».

Points de suture & Stéristrip

Haute couture sur mesure, *les points de suture* s'imposent lorsque la plaie est trop large, trop ouverte pour pouvoir se refermer correctement d'elle-même. En plus, lorsqu'ils sont nécessaires, les points de suture évitent de bien vilaines cicatrices par la suite, car le médecin recoud les bords de la plaie en faisant bien attention à parfaitement les ajuster. Important sur toute zone du corps fortement sollicitée, qui nécessite de rester bien souple. L'aspect négatif, c'est que cela fait généralement très peur aux enfants, tant le geste lui-même que l'anesthésie qui l'accompagne.

Lorsque la blessure est située sur le visage, par exemple l'arcade sourcilière, la règle est d'éviter les points de suture et de poser une sorte d'autocollant appelé Stéristrip. Ces bandes toutes fines possèdent deux immenses avantages : aucun traumatisme ni à la pose, ni à la dépose : on ne les retire pas (contrairement aux fils de suture et agrafes), elles tombent toutes seules au bout de quelques jours ! Problème : les enfants ont tendance à jouer avec et à les faire « tomber » trop tôt, ce qui peut poser problème quant à l'esthétisme de la cicatrice. Si vous posez un Stéristrip à votre enfant, car vous pouvez fort bien vous en charger vous-même, demandez-lui de ne pas y toucher ni chercher à l'arracher.

Dans un cas comme dans l'autre, une toilette (bi)quotidienne du pourtour de la plaie s'impose. Avec notre formule, aucun risque de surinfection.

À appliquer sur la peau

Mélangez les hydrolats suivants à parties égales* :

- HA lavande
- HA rose
- HA camomille

Lavez la plaie avec des compresses largement imbibées de cette formule, laissez sécher puis appliquez 1 goutte d'HE d'arbre à thé pure le long de la plaie.

Mon avis

Il arrive que l'on soit allergique à la colle des pansements comme des Stéristrip. Ce n'est pas grave, les démangeaisons et rougeurs disparaissent dès que le coupable est retiré.

POUSSÉE DENTAIRE

Quand une dent pousse, ça fait très mal, parce que toute la zone gingivale proche est enflammée. En fait, la douleur apparaît bien avant la dent ! Et elle est plus ou moins vive en fonction de chaque enfant, de l'épaisseur de la gencive à percer, de la direction d'émergence de la dent, et même du type de dent...

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

Calendrier de poussées dentaires classique					
Formation des dents de lait	***Incisives centrales***	***Incisives latérales***	***Canines***	***1res molaires***	***2es molaires***
Avant la naissance (in utero)					
Préformation	3 mois	3 mois	3 mois	3 mois	4 mois
Début de minéralisation de la couronne	4 mois	4 mois	5 mois	5 mois	6 mois
Après la naissance					
Minéralisation terminée	3 mois	3 mois	9 mois	6 mois	12 mois
Sortie de la dent	6 mois	12 mois	24 mois	18 mois	30 mois
Mise en place des racines	2 ans	2 ans ½	3 mois	3 ans	4 ans
Début de disparition	4 ans	5 ans	8 ans	6 ans	7 ans
Chute de la dent	7 ans	8 ans	10/11 ans	9/10 ans	10/11 ans

À appliquer sur la gencive

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavande vraie 1 ml
- HE camomille 0,5 ml
- HE giroflier 0,5 ml
- HV millepertuis 8 ml

Appliquez 2 gouttes du bout du doigt (très propre !) directement sur la gencive douloureuse, 4 à 5 fois par jour, tant que bébé souffre.

Mon avis

- Le calendrier ci-dessus reste général et théorique. Chaque enfant « fait ses dents » à son rythme. S'il ne rentre pas exactement dans les cases, rien de grave !
- Donnez à sucer à l'enfant 3 granules (ou une dose) de Chamomilla 4 ou 5 CH 3 à 4 fois par jour.
- Massez la gencive régulièrement, même sans rien (ni huile, ni gel « anti-douleur ») : ce simple geste calme et apaise la douleur.
- Faites examiner les dents de votre enfant dès le plus jeune âge par un dentiste. Pour lui éviter d'avoir peur, commencez par l'amener avec

vous, lorsque vous faites vos propres soins dentaires, simplement en tant que « spectateur », dès qu'il marche. Ainsi, le dentiste pourra lui parler simplement de son cabinet, des objets qu'il utilise, sans pour autant le soigner ou le toucher. C'est un premier contact rassurant pour lui. Sa vraie première visite en tant que petit patient est recommandée entre 12 et 18 mois (sauf si soins nécessaires avant évidemment).

- Reportez-vous aussi à « Maux de dents ».

Poux

5 à 20 % des écoliers, et éventuellement de leurs parents ou frères et sœurs, attrapent des poux au moins une fois. Voilà ce qui explique le succès phénoménal des produits antipoux. Et lorsqu'on a des « cheveux à poux » (oui, ça existe bel et bien), on peut en attraper plusieurs fois dans l'année. Pendant longtemps, des antipoux chimiques vraiment toxiques ont été utilisés par des familles entières, avec des effets secondaires démesurés par rapport au bénéfice recherché. Heureusement, on revient à davantage de bon sens aujourd'hui. D'autant que le pou ne nécessite pas vraiment une artillerie lourde, mais plutôt des armes appropriées. Par exemple, l'eau ne le dérange pas le moins du monde : il ferme ses orifices respiratoires le temps qu'il faut, et les rouvre tranquillement lorsque vous êtes à nouveau bien au sec, éventuellement plusieurs heures plus tard ; un bain de mer ou de piscine très prolongé ne lui fait donc pas peur du tout. En revanche, il succombe à... l'huile végétale. Celle-ci, à condition d'être fine, comme celle de coco par exemple (ça ne marche pas avec l'huile d'olive), s'infiltre dans les opercules respiratoires, et tue le pou. Mais c'est encore pire pour lui avec les huiles essentielles : certaines d'entre elles possèdent de redoutables propriétés antiparasitaires, auxquelles notre pou ne résiste guère. C'est pourquoi les antipoux qui se vendent désormais le plus sont à base d'huiles essentielles. Rien d'étonnant !

POUX : LES MEILLEURS AMIS DE L'HOMME

Ils nous fréquentent depuis si longtemps qu'on pourrait les croire amis. Les *Pedicus huma nus capitis* habitent nos cheveux, les *pedicus humanus corporis* préfèrent nos poils, tandis que les *phtirus pubis* logent dans nos parties encore plus intimes. Ces derniers sont en réalité des cousins du pou, mais passons. Au total, c'est l'ensemble de notre anatomie qui se révèle accueillante pour nos « amis » les poux. Et pourtant, la bienveillance n'est pas l'aspect majeur de leurs relations, d'autant que le pou est injustement associé à la « saleté ». C'est sûr, il aime les tignasses hirsutes et ne recherche pas l'hygiène. Cependant, son système amphibie remarquable lui permet de boucher ses 14 stigmates respiratoires si votre gel douche, votre shampoing ou simplement la qualité de l'air lui déplaît. Il peut ainsi rester des heures en apnée, attendant des moments meilleurs.

LES POUX FONT DE LA RÉSISTANCE

Le principal problème avec ces bestioles, c'est d'une part que ce sont de vrais étalons sexuels (un mâle peut féconder 18 femelles d'affilée !), et que d'autre part ils se sont habitués à nos insecticides chimiques « antipoux ». Résultat : ils prolifèrent et, en plus, font de la résistance. Cela dit,même si pour nous ils représentent le comble de la laideur, certains peuples les trouvent irrésistibles. Ainsi, au Groenland, il s'agit de mets de choix, et les rares poux qui survivent au climat passent à la casserole. Après le dîner, on raconte aux enfants l'histoire de La Petite Fille qui aimait trop les Poux, bien plus populaire que celle de la Belle au bois dormant…

Le + simple

À appliquer sur la peau
Prévention (en période d'épidémie)

- Posez 2 gouttes d'HE de **lavandin super** sur la nuque, les tempes et derrière les oreilles de l'enfant avant de l'envoyer à l'école.

Prévention (en période d'épidémie) :
Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavandin super 3 ml
- HE romarin à cinéole 2 ml
- HE lavande vraie 2 ml
- HE géranium rosat 2 ml



Posez 2 gouttes sur la nuque, les tempes et derrière les oreilles de l'enfant avant de l'envoyer à l'école.

+

Dans le flacon habituel de 250 ml de shampooing, versez :

- HE lavande vraie 30 gouttes
- HE genévrier 20 gouttes
- HE menthe poivrée 10 gouttes

Procédez au shampooing comme d'habitude.



Mon avis

- Attraper des poux n'a strictement aucun rapport avec l'hygiène. En revanche, inspecter quotidiennement la tête des enfants, notamment en période d'épidémie, est un geste sanitaire de base. Observez attentivement car les poux ont des propriétés « caméléon » : ils sont blonds sur les cheveux blonds, bruns sur les bruns, etc. Profitez-en pour dédramatiser, expliquez à votre enfant que ça n'est pas de sa faute s'il attrape des poux, qu'il n'est pas sale, et informez-le que les poux résistent à l'eau et au savon. Ce n'est pas une raison pour ne pas se doucher !
- Un pou repéré ? Traitez immédiatement. Et examinez toutes les chevelures du foyer. Une semaine collective de shampooing antipoux aux huiles essentielles n'est pas superflue, loin de là.
- Il faut toujours poursuivre le traitement, quel qu'il soit, pendant plusieurs semaines, afin de tuer non seulement les poux mais aussi leurs œufs (les lentes). Sinon, évidemment, ça ne sert à rien.
- Les peignes antipoux ont une réelle utilité, démontrée dans diverses études. Insuffisants pour traiter une infestation, ils jouent cependant un rôle important.
- Si vos enfants ont les cheveux longs, proposez-leur de les attacher, au moins pendant la période « à risques ». Les poux ne sautent pas,

ne volent pas, ils se contentent d'agripper un cheveu à leur portée. Forcément, un cheveu long, c'est plus facile.

- Votre ado adore mettre du gel coiffant ? Il fait bien : les poux ont horreur de ça...
- En cas de poux à la maison, passez tout en machine (taies d'oreillers, peluches, cagoules...). Cependant, les poux vivant presque exclusivement dans les cheveux, un nettoyage par le vide de tout l'environnement ne changera tout de même pas grand-chose !

PURPURA

Le purpura, ce sont ces petites taches rouges qui apparaissent juste sous la peau, et que l'on confond souvent avec une éruption cutanée. Rien à voir avec des plaques ou des boutons : ces mini-taches de sang s'étalent sous la peau, un peu comme des mini-bleus mais qui resteraient rouges... Puis s'en vont en quelques jours. Ce trouble, très fréquent aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte, ne doit pas inquiéter, même s'il trahit un petit défaut circulatoire, un problème de coagulation. En général, on ne propose aucun traitement particulier, sinon la prise d'antalgiques en cas de douleurs.

Le + simple

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- HE hélichryse 2 ml
- HV calophylle 3 ml

Appliquez quelques gouttes sur les zones à traiter 3 fois par jour jusqu'à disparition totale.

Mon avis

- Il y a bien une tache rouge mais vous ne savez pas s'il s'agit d'un purpura ou d'autre chose ? Étirez doucement la peau de part et d'autre de la tache. Elle ne disparaît pas ? C'est bel et bien un purpura, constitué d'une petite goutte de sang « aplatie » sous la peau. Surtout s'il siège sur les membres.
- Certaines maladies provoquent des purpuras temporaires, par exemple lorsque l'enfant tousse beaucoup : dans ce cas, la pression répétée aboutit à des taches sur le cou ou le visage. Rien que de très normal, elles s'en iront une fois l'épisode infectieux terminé.

Refus scolaire anxieux

La simple idée d'aller à l'école déclenche des réactions disproportionnées, des pleurs, des silences prolongés et visiblement douloureux, des souffrances parfois indicibles. C'est pire au moment du départ, quand il s'agit de prendre le cartable et de quitter la maison. Le refus scolaire anxieux s'apparente à une phobie ou/et à une angoisse. Soit il y a une « raison » (l'enfant se fait embêter par certains de ses camarades, est le souffre-douleur, se dévalorise, craint le maître ou l'instituteur, ou ne se plaît pas à l'école pour une raison ou une autre), soit c'est simplement la phobie de quitter le cocon familial, la maison (et surtout maman).

Le + simple

À respirer

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE camomille romaine 5 ml
- HE bois de rose 5 ml

Secouez bien le flacon puis ouvrez-le et faites respirer à l'enfant profondément, le plus calmement possible, pendant 3 ou 4 inspirations. Si besoin, recommencez toutes les 10 minutes jusqu'à apaisement total.

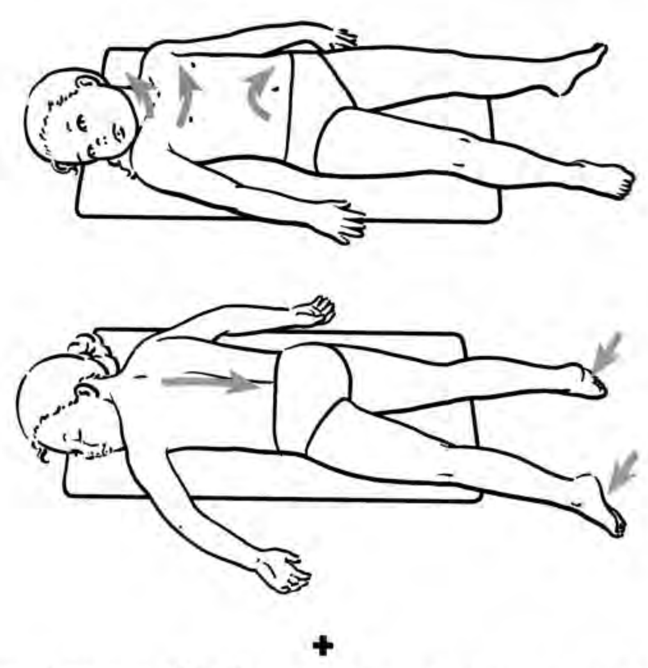
OU

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE lavande vraie 2 ml
- HE bois de rose 2 ml
- HE estragon 1 ml
- HE néroli 0,5 ml
- HV amande douce 4,5 ml

Avec quelques gouttes de ce mélange, massez le long de la colonne vertébrale, le cou, le thorax, le ventre et la voûte plantaire, 2 à 3 fois par jour.



+

- Appliquez 2 gouttes d'HE de marjolaine sur le plexus solaire, 3 à 5 fois par jour.



Mon avis

- Le refus scolaire anxieux concerne 10 à 14 % des enfants scolarisés, ce qui est énorme. Il est surtout sévère aux moments où l'école « change » pour l'enfant : entrée au CP (5 à 7 ans), entrée en 6e (11 ans), « grandes classes » (14 ans, ado mal dans sa peau).
- S'il y a des frères et sœurs à la maison, c'est souvent le petit dernier qui souffre de cette angoisse. Pas les aînés !

- Souvent, le papa est peu présent, soit parce qu'il travaille beaucoup à l'extérieur, soit parce qu'il est parti, ou soit, plus symboliquement, parce que la maman est plus « forte » et régente tout à la maison.
- N'hésitez pas à consulter si le problème ne s'arrange pas. Souvent, il y a des consignes familiales à appliquer pour aider l'enfant à se libérer de sa peur.

Répulsif antimoustiques

Plutôt que de compter les boutons et de laisser les enfants se faire dévorer vivants par ces fichues bestioles, mieux vaut les empêcher de piquer. Repousser ces sales bêtes évite d'intenses séances de grattouillis, des nuits agitées, des boutons disgracieux, etc.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 30 ml, mélangez :

- HE géranium 1 ml
- HE eucalyptus citronné 1 ml
- HE bois de rose 2 ml
- HV amande douce 25 ml

Appliquez quelques gouttes sur chaque membre exposé. Renouvelez plusieurs fois par jour.

À diffuser

- HE lavande vraie
- HE citronnelle
- HE géranium

Diffusez à l'intérieur de la maison, particulièrement au coucher du soleil, moment auquel les moustiques sortent pour piquer, et tout au long de la soirée.



Mon avis

Il existe des formules toutes prêtes efficaces. À vaporiser dans la pièce où se trouve l'enfant.

Rhinopharyngite

La rhinopharyngite est une inflammation du nez ou du fond de la gorge. Rien de grave. Le problème, c'est que tous les organes respiratoires communiquent, et que l'inflammation se propage souvent aux oreilles (otite), aux petits sinus (ethmoïdite), etc. Et comme le jeune enfant se mouche rarement, la « rhino » traîne, récidive, etc. Bref, on ne s'en sort pas. Soyez attentif à ce problème s'il revient trop souvent, et faites confiance aux huiles essentielles pour renforcer l'immunité et espacer les rechutes.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE arbre à thé 1 ml
- HE ravintsara 1 ml
- HE bois de rose 1 ml
- HE thym à thujanol 1 ml
- HV amande douce 6 ml



Appliquez 3 à 4 gouttes sur le cou, le front, les tempes, 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours.

À instiller dans le nez

Enfant de + de 5 ans — **À faire préparer en pharmacie**

Pour 1 flacon compte-gouttes nasal de 30 ml :

	Dosages
HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	0,5 ml
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	0,5 ml
HV amande douce	Qsp 30 ml

Après avoir demandé à l'enfant de se moucher, puis lavé ses fosses nasales à l'eau de mer en spray, instillez 1 goutte de ce mélange dans chaque narine, 3 fois par jour. L'enfant doit être allongé ou assis tête en arrière.

À avaler

Enfant

Sur ½ sucre, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 comprimé neutre (en pharmacie) ou 1 cuillère à café de miel, versez :

- HE ravintsara 1 goutte
- HE arbre à thé 1 goutte

Donnez à l'enfant 3 fois par jour.

Voie rectale
Pour 18 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
♦ HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	20 mg	30 mg
♦ HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	10 mg	20 mg
♦ HE *thymus thujanoliferum* (thym à thujanol)	10 mg	15 mg
♦ HV millepertuis	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 2 à 3 fois par jour pendant 3 à 5 jours.



Mon avis

- À force de rhinos répétitives, le médecin vous proposera peut-être de retirer les végétations ou les amygdales. Ne soyez pas forcément ennemi de cette petite intervention, qui peut assurer une meilleure santé à votre enfant, et éviter des complications longues et ennuyeuses. Mais rappelez-vous qu'une intervention chirurgicale n'est jamais anodine, quoi qu'on vous dise.
- Sachez aussi que, bien soignés et à l'aide des outils appropriés, notamment les cures thermales dans les stations adaptées, les troubles respiratoires chutent de façon spectaculaire chez de nombreux enfants. Il faut voir au cas par cas, prendre plusieurs avis, ne pas se précipiter. Ce n'est pas une urgence, réfléchissez tranquillement.

Rhume (nez bouché, qui coule, éternuements)

200 virus sont capables de boucher le nez des petits comme des grands, et de le faire couler, d'irriter sa gorge, de le fatiguer et de le rendre grognon, de le faire éternuer et pleurer, de lui donner un peu de fièvre et mal à la tête en même temps, autrement dit : de l'enrhumer. Vraiment banal mais vraiment gênant, le rhume empoisonne la vie de la plupart des enfants, particulièrement en hiver. Et en plus, mal soigné, il peut dégénérer en infection bactérienne : otite, bronchite ou sinusite pour ne citer que les plus courantes.

C'est donc un ennemi à ne pas considérer à la légère, mais au contraire à prendre de vitesse. Surtout, réagissez rapidement ! D'autant qu'il sévit en toute saison, pas seulement en hiver. Un enfant attrape, en moyenne, environ

6 rhumes par an. C'est normal : il construit son système immunitaire. Il faut être patient… mais pas passif ! Veillez à ce que le rhume ne se transforme pas en maladie plus gênante, c'est l'objectif prioritaire.

METS TA MAIN DEVANT TA BOUCHE !

Les règles de savoir-vivre et même de simple politesse trouvent souvent leur origine dans l'hygiène. On ne met pas ses doigts dans le nez, on ne porte pas à la bouche un objet tombé par terre, on ne parle pas la bouche pleine… et on met sa main devant sa bouche quand on tousse. En effet, la salive est l'un des principaux vecteurs d'infections en tous genres. Dans nos postillons surnagent les gouttelettes de Flügge, que notre système respiratoire libère dans l'atmosphère par le souffle, la parole, la toux, le crachat, etc. Les « grosses » donc « lourdes » gouttes tombent sur le sol – Loi de Stokes – ou éventuellement pénètrent notre organisme, mais peu profondément, provoquant tout au plus un rhume ou un mal de gorge. Les « extra-minuscules » s'évaporent instantanément, avant même d'atteindre le sol. Mais entre les deux, les gouttelettes « petites à moyennes » peuvent s'inviter dans notre système respiratoire, et remonter jusqu'aux poumons pour y causer des infections.

ASSAINIR L'AIR GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

Aérez régulièrement les pièces, pulvérisez ou vaporisez des huiles essentielles antimicrobes (citron, citronnelle, eucalyptus…) pendant les épisodes d'épidémies. La présence humaine, infantile comprise, est responsable à 80 % de la pollution microbienne de l'air d'un local. Un autre chiffre pour sourire : 160 km/h, c'est la vitesse de sortie d'un éternuement, donc la vitesse d'arrivée d'un postillon dans l'œil du petit frère si votre enfant ne prend pas les précautions qui s'imposent. Apprenez-lui à mettre sa main devant sa bouche quand il tousse ou qu'il éternue !

CE QUI DÉCLENCHE LE RHUME

- Un virus
- Un système immunitaire faible ou débordé (si l'on est déjà malade, par exemple).

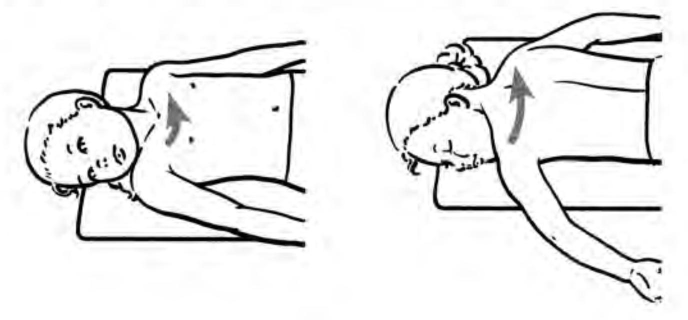
- La promiscuité avec des personnes enrhumées (le virus se transmet par voie aérienne : il reste « suspendu » dans l'air jusqu'à trouver une muqueuse où venir se coller).

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE arbre à thé 1 ml
- HE ravintsara 2 ml
- HE niaouli 1 ml
- HE eucalyptus radié 1 ml
- HV amande douce 5 ml

Appliquez 5 à 6 gouttes sur le thorax et le haut du dos, 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours.



À avaler **Enfant**

Sur ½ sucre, 1 cuillère à café d'huile d'olive, 1 comprimé neutre (en pharmacie) ou 1 cuillère à café de miel, versez :

- HE ravintsara 1 goutte
- HE laurier 1 goutte

Donnez à l'enfant 3 fois par jour pendant 3 jours.

À instiller dans le nez **Enfantde + de 5 ans** À faire préparer en pharmacie

Pour 1 flacon compte-gouttes nasal de 30 ml :

	Dosages
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	0,5 ml
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	0,5 ml
HE *aniba rosaedora* (bois de rose)	0,5
HV amande douce	Qsp 30 ml

Après avoir demandé à l'enfant de se moucher, puis lavé ses narines à l'eau de mer en spray, instillez 1 goutte de ce mélange dans chaque narine, 3 fois par jour.

Voie rectale À faire préparer en pharmacie

Pour 6 suppositoires :

	Bébé	Enfant
HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	20 mg	30 mg
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	20 mg	30 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	20 mg	30 mg
HV millepertuis	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 2 fois par jour (matin et soir) pendant 3 jours.

Mon avis

- Ce qui compte, c'est la rapidité. Il faut frapper vite et fort, sur tous les fronts. 90 % des refroidissements cèdent à ces bons gestes. En plus des gouttes nasales (voir plus haut) :
  - donnez à votre enfant de la vitamine C naturelle, type acérola, plusieurs fois par jour à raison de 250 mg à sucer ou en poudre diluée dans une compote ou un jus de fruits. Vous pouvez lui en administrer immédiatement, même si c'est l'après-midi ou le soir (la vitamine C naturelle, n'énerve pas, c'est l'un de ses avantages) ;
  - lavez ses muqueuses nasales au minimum matin et soir, à l'aide de produits adaptés (eau de mer en spray) ; il faut inlassablement dégager le passage !

- couvrez-le bien, de la tête aux pieds, il est fragilisé : pensez notamment à l'écharpe pour garder la gorge bien au chaud, et/ou au bonnet si sa faiblesse, ce sont les oreilles ; évitez absolument les atmosphères surchauffées, notamment dans la chambre pendant la nuit ; un peu d'air n'a jamais fait de mal, une température tropicale n'aidera certainement pas pour la guérison ni pour le confort.
- Mouchez régulièrement votre enfant. Mais allez-y doucement pour ne pas faire éclater les petits vaisseaux du nez. Et attention à la petite zone de peau fragile, entre le nez et les lèvres : à force de se moucher, elle peut s'irriter. Vous pouvez l'apaiser en appliquant une crème type Homéoplasmine®.
- Apprenez-lui à ne pas renifler : s'il renifle, c'est qu'il a besoin de se moucher, c'est-à-dire d'éliminer. Renifler ne servira qu'à garder tous les microbes bien au chaud où ils se trouvent.
- Les virus se propagent par l'air. Instaurez autour de (et avec) l'enfant le lavage de mains fréquent obligatoire.
- Une atmosphère très sèche aggrave l'écoulement nasal. Humidifiez les pièces.
- Soutenez son système immunitaire en lui proposant plusieurs fruits et légumes frais par jour, et du poisson (ou de la viande, du jambon, des crustacés) à chaque repas.
- Limitez drastiquement les produits laitiers. Pendant quelques jours, allez-y aussi doucement sur les œufs et les féculents. Et supprimez totalement le sucre. Tous ces aliments ont tendance à augmenter les sécrétions chez certains enfants.
- Préparez de préférence des aliments chauds, liquides comme solides. Vive la soupe, le bouillon de poulet – décongestionnant et « antirhume » – les boissons chaudes à base de miel + citron + eau chaude !
- Le rhume est d'origine virale. Les antibiotiques n'ont aucun effet sur les virus : ils ne combattent que les bactéries. Ils sont donc totalement inutiles ici ! Les médicaments « antirhume » classiques, qui ne luttent pas contre les virus mais contre les symptômes, ne sont pas recommandés en raison de leurs effets secondaires.
- N'utilisez pas de gouttes nasales vasoconstrictrices, qui aggravent le problème (on finit par ne plus pouvoir respirer sans).

ENCORE ENRHUMÉ ?

Les rhumes répétitifs doivent faire rechercher une allergie ou une faiblesse immunitaire. C'est elle qu'il faudra traiter, et non les rhumes un par un !

RHUME DE HANCHE

Curieuse appellation pour une douleur d'origine virale à la hanche ! C'est un trouble orthopédique, appelé aussi « synovite aiguë transitoire de la hanche ». Rien à voir avec un rhume classique, donc, bien que les premiers signes de la douleur locale soient souvent accompagnés de petites manifestations respiratoires, comme un rhume.

L'enfant de 3 ou 4 ans, qui marchait très bien depuis déjà quelques mois, commence à boiter et à se traîner comme une âme en peine. Il finit par régresser (pensent les parents) en retrouvant la bonne vieille position à quatre pattes, et refuse de se tenir debout. C'est que l'articulation de sa hanche est très douloureuse, il y a un épanchement. Le médecin confirmera le rhume de hanche grâce à une échographie. Au programme pour quelques semaines : repos complet de l'articulation malade, c'est-à-dire immobilité totale. Dans 4 semaines, une nouvelle radio vérifiera que l'enfant est guéri… tout seul.

AH BON ?

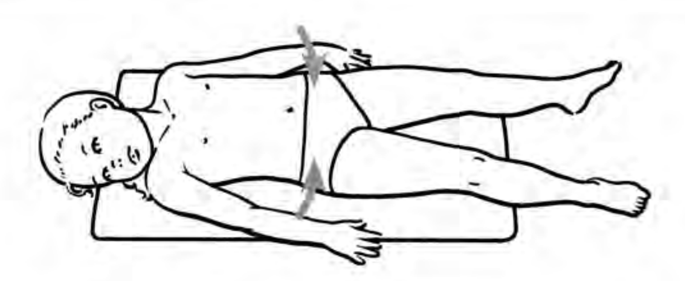
Le mot « orthopédie » vient du latin ortho = « droit » et pedia = « enfant ». Parler d'orthopédie pédiatrique est donc un pléonasme (on répète 2 fois le mot « enfant ») et parler d'orthopédie adulte est carrément un contresens, puisque le mot « orthopédie » désigne en lui-même le terme de « l'enfant ». Pourtant, c'est bel et bien l'usage courant de ces mots. La langue française est pleine de mystères !

À appliquer sur la peau
Pour 1 flacon de 15 ml

À faire préparer en pharmacie

	Dosages
♦ HE *myrtus communis cineole* (myrte)	2 ml
♦ HE *mandravasarotra* (saro)	2 ml
♦ HE *aniba rosaedora* (bois de rose)	2 ml
♦ HE *gaultheria procumbens* (gaulthérie couchée)	2 ml
◊ Transcutol	Qsp 15 ml

Appliquez 5 à 6 gouttes de ce mélange sur les hanches 4 à 5 fois par jour pendant 1 semaine.



 **Mon avis**

Il n'existe pas de médicament anti « rhume de hanche ». Cette affection n'est pas grave, elle est juste gênante. Pour calmer la douleur, certains médecins prescrivent de l'aspirine (sauf aux enfants allergiques, bien sûr). Les huiles essentielles soulagent aussi bien, et l'une n'empêche pas les autres !

Rhume des foins (et rhinite)

Chaque année, ça recommence. À l'arrivée du printemps, son nez coule, ses yeux démangent, il éternue en salves, etc. Bref : il est allergique au pollen. Les minuscules petits agresseurs viennent se coller à ses yeux, s'infiltrer dans son corps par ses narines, et peuvent déclencher des réactions sur l'ensemble de leur trajet : nez, sinus, œsophage, bronches... Savoir qu'il partage ce trouble avec 1 Français sur 5 le soulagera certainement moins que les huiles essentielles !

Mais votre enfant peut aussi très bien faire une rhinite allergique à autre chose. Par exemple aux poils ou aux plumes d'animaux, domestiques ou non, aux acariens, etc.

Ce qui déclenche une rhinite

- Les pollens.
- La poussière.
- Tout ce qu'on respire, en fait !
- Certains additifs alimentaires.

À instiller dans le nez **Enfant de + de 5 ans** À faire préparer en pharmacie

Pour 1 flacon compte-gouttes nasal de 30 ml :

	Dosages
HE *artemisia dracunculus* (estragon)	0,1 ml
HE *pelargonium asperum* (géranium)	0,5 ml
HE *cistus ladaniferum* (ciste)	0,5 ml
HV calendula	Qsp 30 ml

Instillez 1 goutte de ce mélange dans chaque narine, 2 à 3 fois par jour, ou plus si nécessaire.

Mon avis

Si le rhume des foins est déclaré :

- Aérez bien la maison le matin, pas le soir (heures de « flambée » des pollens).
- Limitez les sorties « nature » : randonnées en plein champ, tonte de la pelouse…
- Méfiez-vous des zones particulièrement « dangereuses », comme un jardin avec des noisetiers, des bouleaux ou des cyprès. Mais les pollens sévissent autant en ville, et l'irritation liée à la pollution n'arrange rien…
- Attention aux polluants : fumée de tabac, pollution de l'air, émanations de peintures et de laques, chlore (piscine)… tous les toxiques sont aggravants.
- Appliquez de l'eau fraîche sur ses paupières pour les soulager. Un brumisateur d'eau thermale apaisante, c'est encore mieux.
- Comme souvent en cas d'allergie, il est nécessaire de renforcer la flore intestinale. Faites suivre une cure de probiotiques adaptés à votre enfant (demandez conseil à votre pharmacien).
- Supprimez les laitages et les sucreries jusqu'à rétablissement complet.
- Si vous continuez à pester contre son « rhume des foins » alors qu'on arrive fin septembre, une certitude : ce n'est pas un rhume des foins. Sa rhinite (nez qui coule) peut être due à un tas de raisons : poils de chats, poussières… mais aussi confiture ou crevettes ! Certains additifs alimentaires sont en effet soupçonnés d'aggraver des allergies. Le E 211 (un conservateur) est champion en la matière. On le trouve surtout dans les crevettes cuites, les sodas, les limonades (et autres boissons aromatisées sans alcool), les confitures allégées ou les chewing-gums. Globalement, que des aliments peu conseillés dans le cadre d'une

alimentation équilibrée (sauf les crevettes, mais qu'il est de toute façon préférable d'acheter fraîches !). Tant que vous y êtes, évitez les additifs très proches aux noms de code : E 210, E 212, E 213.

Roséole *(voir « Cinquième maladie »)*

Rougeole

Tout commence par une pseudo-bronchite : nez qui coule, grosse fièvre, toux incessante... puis 3 à 4 jours plus tard, la rougeole annonce son vrai visage : des boutons bien rouges sur la frimousse, qui s'étendent jour après jour à tout le corps. La toux perdure, elle se poursuivra même au-delà de la disparition des boutons. C'est normal. L'état général dépend de chaque enfant : certains seront complètement épuisés et vous les tirerez difficilement du dessous de leur couette; d'autres, au contraire, seront en pleine forme ou presque. À part lui faire garder la chambre ou au moins la maison, en attendant que les symptômes disparaissent, désinfectez en douceur avec notre formule, apaisez les démangeaisons grâce au talc, et surveillez la fièvre. Si elle reste trop élevée, appliquez les consignes de la p. 185. Et patientez. Nous vous recommandons vivement les suppositoires, gages de peau « calme » et évitant aux doigts furieux de se déchaîner contre les boutons. Cette maladie est tout à fait bénigne, mais elle gratte tellement !

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE arbre à thé 2 ml
- HE ravintsara 3 ml
- HE palmarosa 1 ml
- HE lavande vraie 1 ml
- HV amande douce 8 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes de ce mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine.





✚

Pour 1 paquet de 100 g de talc :

À faire préparer en pharmacie

	Dosages
HE *lavandula spica* (lavande aspic)	1 ml
HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	1 ml
HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	1 ml
HE *tanacetum annuum* (tanaisie)	0,5 ml
◊ Talc de Venise	Qsp 100 g

Saupoudrez les zones irritées 3 à 5 fois par jour pendant 1 semaine.

✚

Voie rectale

Pour 24 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *laurus nobilis* (laurier noble)	5 mg	10 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	25 mg	40 mg
HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	20 mg	35 mg
HV millepertuis	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 1 semaine.



Mon avis

- Ne faites pas baisser la fièvre avec de l'aspirine : les boutons de la rougeole saignent facilement, pas la peine d'en rajouter.
- Traitez la toux avec notre formule p. 284.

Rubéole

Encore un très grand classique des maladies infantiles, mais la rubéole est peut-être la moins « dangereuse » de toutes. Une vraie formalité ! Contrairement à la rougeole, la rubéole apparaît d'emblée dans sa forme cutanée, et couvre la peau de l'ensemble du corps de petites taches roses. Impossible de les confondre avec des boutons, puisque ces taches sont planes et douces. Il peut y avoir de la fièvre ou pas, des yeux rougis ou non. Une fois les taches roses disparues, l'enfant peut retourner à l'école ou recommencer à voir d'autres enfants.

Le traitement est exactement le même que pour la rougeole.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE arbre à thé 2 ml
- HE ravintsara 3 ml
- HE palmarosa 1 ml
- HE lavande vraie 1 ml
- HV amande douce 8 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes de ce mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine.





Pour 1 paquet de 100 g de talc :

À faire préparer en pharmacie

	Dosages
♦ HE *lavandula spica* (lavande aspic)	1 ml
♦ HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	1 ml
♦ HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	1 ml
♦ HE *tanacetum annuum* (tanaisie)	0,5 ml
◊ Talc de Venise	Qsp 100 g

Saupoudrez les zones irritées 3 à 5 fois par jour pendant 1 semaine.

+

Voie rectale
Pour 24 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
♦ HE *laurus nobilis* (laurier noble)	5 mg	10 mg
♦ HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	25 mg	40 mg
♦ HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	20 mg	35 mg
♦ HV millepertuis	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 1 semaine.



Mon avis

Le vaccin contre la rubéole n'est pas vraiment indispensable, la rubéole étant tout à fait bénigne. Jadis, le vrai risque était qu'une femme enceinte l'attrape et que la maladie touche le fœtus, l'exposant à certaines malformations. Cette crainte n'est plus trop d'actualité aujourd'hui, notamment parce que les femmes sont elles-mêmes fréquemment vaccinées. Mais parlez-en à votre médecin.

Saignement de nez

Un ballon sur le nez = un saignement de nez. Un coup de chaud, des mouchages fréquents, une congestion nasale, une pièce trop sèche, sans raison aucune… = un saignement de nez. Banal, répandu, l'épistaxis (c'est son nom médical) peut impressionner, surtout quand les parents découvrent brusquement une large tache de sang sur les vêtements ou dans le lit. Absolument rien de grave, rassurez-vous.

À insérer dans la narine

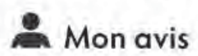
Dans un flacon de 10 ml, mélangez : **Bébé**

- HE ciste ladanifère 0,5 ml
- HE géranium rosat 0,5 ml
- HV calophylle 9 ml

Dans un flacon de 10 ml, mélangez : **Enfant**

- HE ciste ladanifère 2 ml
- HE géranium rosat 2 ml
- HV calophylle 6 ml

Imbibez une mèche de coton de ce mélange et introduisez-la dans la narine, en maintenant le tout bien serré par pression du doigt, pendant 2 à 3 minutes. Laissez-la en place 1 heure environ, puis retirez-la avec précaution.



Mon avis

- Vous n'êtes pas à la maison, vous n'avez pas vos huiles essentielles ? Le geste d'urgence à faire est le suivant : calmez l'enfant, asseyez-le et, tout en lui parlant doucement, comprimez la narine qui saigne avec le doigt ou, mieux, avec un mouchoir si possible très froid (on peut aussi utiliser un glaçon soigneusement enveloppé dans une serviette de restaurant par exemple). Le froid va accélérer la fermeture des petits vaisseaux sanguins.
- Demandez à votre enfant de ne pas se moucher pendant quelques heures. Cela devrait le ravir…
- Bien évidemment, si le saignement de nez est exceptionnellement important, mieux vaut consulter, mais encore une fois rassurez-vous : chez l'enfant, l'épistaxis n'est jamais grave et ne signale pas une maladie du sang ou quelque chose de ce type.

Scarlatine

Voici encore une maladie infectieuse fréquente et banale. Elle pouvait être dangereuse autrefois, mais ce n'est plus le cas aujourd'hui, même si elle n'a évidemment rien d'une partie de plaisir. Après avoir été contaminé, généralement à la faveur d'une épidémie, l'enfant se sent vraiment mal, d'ailleurs il vomit souvent. Sa gorge le fait souffrir au point qu'il refuse de manger et même (plus grave), de boire. Sa langue est bien blanche. Puis survient l'éruption de boutons sur tout le corps : très rouges et « granuleux », non seulement ils démangent mais en plus, ils provoquent un gonflement du visage impressionnant, mais bénin. Sans traitement, la maladie guérirait totalement en quelques jours, mais des soins antiseptiques aroma d'une semaine, externes (mélange et talc) et internes (suppositoires) sont vivement recommandés, autant pour apaiser l'enfant (et rassurer les parents !), que pour éviter toute complication.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE arbre à thé 2 ml
- HE ravintsara 3 ml
- HE palmarosa 1 ml
- HE lavande aspic 1 ml
- HV amande douce 8 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes de ce mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine.





+

Pour 1 paquet de 100 g de talc :

À faire préparer en pharmacie

	Dosages
HE *lavandula spica* (lavande aspic)	1 ml
HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	1 ml
HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	1 ml
HE *tanacetum annuum* (tanaisie)	0,5 ml
◊ Talc de Venise	Qsp 100 g

Saupoudrez les zones irritées 3 à 5 fois par jour pendant 1 semaine.

+

Voie rectale

Pour 24 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *laurus nobilis* (laurier noble)	5 mg	10 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	25 mg	40 mg
HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	20 mg	35 mg
HV millepertuis	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Mon avis

- La scarlatine est hautement contagieuse. Il est probable que les frères et sœurs l'attraperont à la maison, quoi que vous fassiez. Dans ce cas, instaurez un traitement précoce : plus on agit vite, mieux on soigne et plus on a de chances d'épargner aux petits malades la dernière phase de la maladie : le renouvellement de la peau. La scarlatine termine son cycle en laissant derrière elle des petits morceaux de peau, comme lorsqu'on pèle après un coup de soleil. Ce n'est rien, juste une nouvelle « enveloppe » qui va remplacer celle-ci, bien fatiguée de son récent combat ! Mais cette phase, peu esthétique, autant l'éviter…
- Un même enfant peut parfaitement « faire » plusieurs scarlatines. Comme cette maladie est due à un streptocoque, et qu'il en existe une multitude, chacun peut déclencher « sa » scarlatine.

Sécurité à la maison

Pour un petit enfant, la maison est un immense terrain de jeux. Miné, si les parents méconnaissent son développement psychomoteur. Attention à tous les détails qui peuvent provoquer des drames, petits ou grands.

NE LAISSEZ JAMAIS UN ENFANT SEUL DANS UNE PIÈCE, QUELLE QU'ELLE SOIT, MÊME PENDANT QUELQUES SECONDES.

La cuisine

- Les queues des casseroles ne doivent jamais dépasser, pendant la cuisson en tout cas : le manche doit être tourné vers le centre de la cuisinière, pas vers l'extérieur.
- Ne laissez traîner aucun couteau, ciseaux, fourchette à la portée des petits doigts.

La salle de bains

- Un enfant peut se noyer en quelques secondes dans quelques centimètres d'eau. Ne le laissez jamais seul dans son bain, même un minuscule instant.
- Rangez tout ce qui ressemble de près ou de loin à un médicament.
- Attention aux pots de crème en verre ou aux flacons de parfum, qui volent en éclat en une fraction de seconde et risquent de disséminer des petits bouts de verre partout.

Le salon

- Attention aux coins de table (notamment les tables basses), aux dossiers de chaises coupants, à tout ce qui « pique », « ressort »...
- Rangez immédiatement après usage les verres de l'apéritif, les cacahuètes, les petits objets type briquet, allumettes.
- Ne laissez évidemment jamais traîner vos ouvrages d'aiguilles (épingles, etc.) ni le matériel de bricolage (outils, colle...).
- Oubliez les collections de bibelots sur les étagères : les petits objets peuvent être avalés, les gros peuvent tomber, se briser. Si vous y tenez, c'est dans une vitrine fermée.

- Normalement, il n'y a pas de cendrier ni de mégots, mais si tel est le cas, videz immédiatement le tout.
- Méfiez-vous des objets très attirants, comme les aquariums en forme de boules pour poissons rouges par exemple. C'est si tentant d'y mettre les doigts… et de tout renverser !
- Évitez les plantes toxiques (voir p. 209).

La chambre de l'enfant

- Achetez exclusivement des jouets à bords « doux », « ronds », qui ne blessent ni ne piquent.
- Un enfant peut s'étrangler avec un lacet, un bavoir, ou même une cordelette pendant la nuit. Veillez à ce que rien à portée de main ne puisse s'enrouler autour de son cou.
- Ne laissez jamais brûler d'encens ou de bougie dans sa chambre.

La chambre des parents

- Attention à ce que vous mettez dans votre tiroir de table de chevet. Objet tranchant, médicament…
- Tout est-il solidement attaché ? Si un enfant tente d'escalader un petit meuble, quels sont les risques qu'il lui tombe dessus ? Ou que l'intégralité de la bibliothèque, posée à la va-vite, s'écroule sur lui ?

Le bureau

- Attention aux ciseaux, coupe-papier, cutter et autres instruments dangereux dans de petites mains. Même les stylos peuvent poser problème.

L'escalier

- Les marches doivent être suffisamment larges pour ne pas augmenter les risques de chute. Elles ne doivent pas être trop hautes. Si vous prévoyez d'installer un escalier, faites appel à un professionnel et précisez bien que vous avez un enfant.
- Collez un antidérapant sur les marches, surtout si l'enfant se balade en chaussettes.

- Si l'enfant est très jeune, installez deux barrières de sécurité : une en bas, une en haut. Interdiction d'accéder sans un adulte !

Le jardin

- Ne laissez jamais, au grand jamais, un enfant seul dans un jardin où se trouvent : 1. une piscine ; 2. une pataugeoire ; 3. un barbecue en fonction ; 4. des outils de jardinage sortis (sécateur, râteau...). Surveillez attentivement les enfants qui jouent sur un portique (balançoire...).
- Piscine = bâche sur l'eau lorsque personne n'y nage + barrière obligatoire tout autour pour que l'enfant ne puisse en aucun cas s'y rendre seul.

Sinusite

L'inflammation des sinus ne touche presque jamais les enfants de moins de 2 ans. Mais au-delà de cet âge, c'est une autre histoire. En raison de leur configuration anatomique, les petits sinus deviennent au contraire la proie privilégiée de cette affection. La sinusite est un problème de communication. Les sinus sont des paires de cavités qui communiquent avec les fosses nasales par de petites ouvertures. Selon leur emplacement ils s'appellent différemment : sinus maxillaire, frontal, sphénoïdal ou ethmoïdal. En cas d'infection dentaire ou ORL (virale ou bactérienne), les voies aériennes s'enflamment et enflent, empêchant l'aération normale des sinus, qui ne communiquent plus avec l'extérieur. Le mucus n'est plus drainé normalement et les bactéries ou les virus pullulent tranquillement, bien au chaud. Mauvaise nouvelle : en fonction de son emplacement, la sinusite peut être très douloureuse. Bonne nouvelle : certaines huiles essentielles sont remarquablement efficaces contre tous les types d'inflammation. N'attendez pas ! Correctement traitée, la sinusite aiguë disparaît totalement en une petite semaine.

Sinusite aiguë	Sinusite chronique
Mal de tête intense, éventuellement accompagné de nausées. Douleur au visage, surtout dans la zone du sinus atteint : celle des yeux, au-dessus des sourcils ou des dents du haut. Sensation gênante et/ou douloureuse de pression, toujours dans la zone concernée. Impression que la tête pèse 500 kg quand on se penche en avant. Éventuellement sécrétions nasales plus ou moins épaisses et colorées en fonction du degré d'infection. Fièvre légère.	Nez « pris » en permanence. Gêne ou douleur dans les yeux. Sensation gênante et/ou douloureuse de pression (souvent l'os de la joue, derrière le nez et les yeux). Sécrétions nasales, surtout le matin. Mauvaise haleine. Mal de tête. Éventuellement toux sèche.

Ce qui provoque une sinusite

- Les suites d'une grippe, d'un rhume, d'une bronchite ou de toute autre maladie ORL.
- Une infection dentaire.
- Des bains de mer, la plongée sous-marine.
- Une allergie (surtout respiratoire : rhume des foins, asthme...).
- La pollution de l'air.
- L'air froid et/ou humide.
- Le tabagisme (passif dans le cas de l'enfant).
- La cloison nasale déviée.
- Un polype (petits amas de muqueuse dans le sinus, sans gravité mais qui obstrue).

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 5 ml, mélangez :

- HE arbre à thé 1 ml
- HE bois de rose 1 ml
- HV calendula 2 ml



Appliquez 2 gouttes de ce mélange sur le front, 3 à 5 fois par jour, 5 à 7 jours. Attention aux yeux : ne vous en approchez pas trop !

+

Voie rectale

Pour 6 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Enfant
HE *melaleuca quinquenervia* (niaouli)	10 mg
HE *eucalyptus radiata* (eucalyptus radié)	30 mg
HE *helichrysum italicum* (hélichryse)	5 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	20 mg
HV millepertuis	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir pendant 3 jours.

Mon avis

- Lavez le nez de l'enfant avec un spray d'eau de mer 4 à 6 fois par jour. C'est essentiel !
- Il est inutile de trop le moucher, surtout si c'est trop douloureux. Il a déjà mal à la tête, les yeux irrités, les sinus « lourds »... inutile d'en rajouter.
- Surélevez sa tête pour dormir si cela le soulage. La position allongée aggrave souvent les douleurs.
- Limitez la consommation de produits laitiers. En revanche, augmentez celle de fruits et de légumes.
- Reportez-vous aux bons gestes du « rhume ».

AÏE !

Si les maladies ORL font parfois si mal, c'est parce qu'elles concernent des zones très riches en petits vaisseaux et en nerfs. C'est le cas des muqueuses, qui réagissent aux agressions des microbes. Des cellules protectrices fabriquées par le corps se précipitent au combat, et ce champ de bataille se traduit par une inflammation : chaleur, gonflement, rougeur et douleur. Si, en plus, la guerre fait rage en un endroit clos, la douleur empire. Ainsi en cas de sinusite, le mucus s'accumule dans les sinus, la pression augmente parce qu'il n'y a pas assez de « place », d'où la sensation de « compression » dans le visage. Les chirurgiens savent bien que les interventions ORL (même bénignes) sont souvent très mal vécues par les patients, car très douloureuses.

Sommeil (troubles)

Quoi de plus apaisant et de plus angélique qu'un enfant qui dort ? Rien, surtout pour les parents qui s'arrachent les cheveux parce que leur bout de chou refuse de dormir la nuit mais s'assoupit enfin le matin (alors que les parents, eux, doivent partir au travail), cauchemarde, pleurniche, fait pipi au lit (changement de drap, housse de couette...), recommence quelques heures plus tard (re-nouveau drap, etc.), réclame à venir « dans le lit de papa et maman », souffre de terreurs nocturnes, de somnambulisme... Seulement voilà, le sommeil, ça se mérite. Et chez l'enfant, il est parfois aussi vital que capricieux.

Le + simple

À diffuser

- Dans un diffuseur, versez au choix de l'HE de lavande, de mandarine ou d'orange.

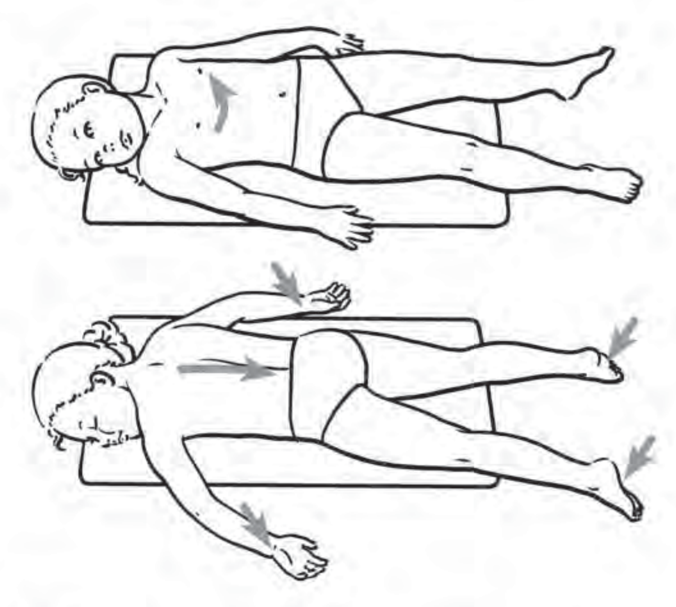
Diffusez 10 à 15 minutes au coucher, dans la chambre de l'enfant. Puis versez quelques gouttes de l'une ou de l'autre de ces huiles essentielles sur l'oreiller, au dernier moment avant d'éteindre.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE marjolaine 2 ml
- HE camomille 1 ml
- HE lavande 2 ml
- HV amande douce 5 ml

Appliquez 3 à 4 gouttes de ce mélange sur le plexus solaire, la voûte plantaire, les poignets et la colonne vertébrale au coucher. Éventuellement, massez tout le corps.



Mon avis

- Cédez à certaines de ses exigences (veilleuse, histoire du soir...), mais pas à d'autres (biberon juste avant le coucher, refus d'aller faire pipi avant de s'allonger, dormir dans le lit des parents). Cas exceptionnel ? Par exemple votre enfant est malade et hurle de terreur ou sanglote à fendre l'âme ? Mieux vaut aller dormir près de lui, exceptionnellement, dans sa chambre, que de lui laisser prendre la place de papa (ou de maman) dans le lit conjugal, où il n'a vraiment rien à faire.

- Veillez à ce que sa chambre soit propice au sommeil : propre, rangée, fraîche, douce, elle doit être impérativement calme. Évitez les couleurs trop vives (rouge sang, orange pétant, jaune canari, pourpre) au mur.
- La literie doit être de bonne qualité : bon matelas, draps et housse de couette 100 % coton… Évitez tout linge de lit « traité » (« antiacariens », « repassage inutile », « infroissable »…). Attention aux lessives et assouplissants mal tolérés : si l'enfant passe sa nuit à se gratter, il ne risque pas de dormir…
- Si l'air est trop sec, installez un humidificateur. Une atmosphère trop sèche tiraille la peau, assèche les muqueuses (yeux, bouche, nez…) et n'est guère propice au sommeil.
- Si votre enfant est tout petit, encore un bébé fou de siestes, achetez un moïse, génial panier à trimballer d'une pièce à l'autre, pour toujours garder un œil sur sa progéniture pendant qu'on utilise l'autre à vaquer à ses occupations.
- La chambre d'un enfant n'est pas un home cinéma ni un espace de découverte informatique. Pas de télévision, d'ordinateur ou autre machine à perturber le sommeil.
- Attention au fond sonore permanent : cette récente habitude de mettre de la musique partout, dans toutes les pièces – y compris dans la douche ! – peut rendre le silence angoissant. Or, l'enfant ne doit pas avoir peur du calme, sinon, le faire dormir risque de devenir très compliqué…
- Chez les tout-petits, le reflux gastro-œsophagien peut perturber temporairement le sommeil. Quelques modifications alimentaires devraient en venir à bout. Consultez votre pédiatre.
- Trop de protéines, de sel ou de sucre le soir donnent soif et l'enfant peut se réveiller plusieurs fois par nuit pour boire. Un manque de graisses également, peut gêner et provoquer des troubles digestifs. L'équilibre alimentaire retentit aussi sur la qualité du sommeil !

Sport

Le sport est une formidable école de la vie et un atout santé irremplaçable. Mais toutes les activités ne conviennent pas à chaque enfant : il est impératif qu'il choisisse selon ses goûts, son caractère, ses affinités. Un solitaire calme sera plus à sa place dans une piscine que sur un terrain de rugby…

Voici quelques points de repères pour vous aider à vous y retrouver. N'hésitez pas à en discuter avec lui !

- *Votre enfant est un « bagarreur », il en « veut » :* il devrait adorer le foot, le basket, le hand, le volley et le rugby. Ou pourquoi pas la boxe (y compris pour les filles !), la patinoire (hockey sur glace), le football américain.
- *Votre enfant adore l'eau :* la natation, le water-polo (très physique), la plongée sous-marine (à partir de 8 ans : entraînements en piscine dans toutes les villes de France ou presque).
- *Votre enfant aime s'entraîner seul, pas vraiment par timidité mais plutôt par goût :* la natation, l'équitation, le tennis, l'escrime ou le roller lui conviendront sans doute.
- *Votre enfant aime se « frotter » aux autres mais il est timide, ou encore il a besoin de canaliser son énergie :* les arts martiaux seront parfaits. Le judo est sans doute le plus connu, mais il en existe bien d'autres, plus ou moins physiques.
- *Votre enfant a besoin d'air :* l'équitation, le ski, le canoë-kayak, l'eau vive, l'accrobranche, l'escalade, le vélo, la course à pied sont faits pour lui.
- *Votre enfant aime associer expression corporelle et un certain goût pour l'esthétisme :* la danse s'impose d'elle-même. Y compris pour les garçons !

Âge	Pourquoi pas...
Avant 3 ans	Bébé nageur, gymnastique d'éveil, luge avec papa et maman (toutes petites pentes !)
3 à 5 ans	Danse, natation, patinage, ski, vélo
6 ans	Judo, poney (équitation), roller, skate, ski
7 ans	Badminton, gym, karaté, ping-pong, tennis, voile (Optimist)
8 ans	Cyclisme, danse classique, escrime, golf, hockey, tir à l'arc, trampoline
9 ans	Escalade, handball, judo, karting, plongée, planche à voile, rugby, squash, voile
10 ans	Athlétisme, boxe, canoë-kayak, randonnée, rafting, ski nautique

Mon avis

- Le sport c'est bien, mais trop de sport, c'est fatigant, agressif pour le corps en croissance, envahissant... Trop, c'est trop. Si votre enfant ne pense plus qu'à ça, ou que vous fondez tellement d'espoirs sur sa carrière sportive qu'il se sent obligé de s'acharner, cela s'appelle le

surentraînement. Un excès qui n'a pas grand-chose à voir avec le nombre d'heures passées au gymnase ou sur un court de tennis, mais plutôt avec un déséquilibre de l'enfant : s'il a mal (dos, talon, rotule, haut du tibia, bras...), qu'il ne grandit pas normalement, qu'il a des problèmes de concentration, un retard scolaire, des troubles du sommeil, de l'alimentation ou du comportement, réfléchissez-y.

- Il y a un âge pour tout. Avant 7 ans, l'enfant apprend surtout la technique, les bons gestes : le sport doit rester un jeu, même s'il est encadré avec des règles très précises. Ce n'est pas le moment de l'inscrire à des compétitions ! À partir de cet âge, pourquoi pas : s'il est vraiment très motivé, il peut se lancer plus à fond dans une activité et se mesurer aux autres enfants de sa catégorie. Mais veillez à ce que sa passion n'empiète pas sur sa croissance et son équilibre !
- La vie quotidienne doit comporter des périodes bien distinctes : repos, alimentation, jeu, détente, scolarité, sport... C'est aux parents de l'imposer, surtout face à un enfant qui ne « sait pas s'arrêter ».
- Voir aussi « Tendinites » (p. 281).

Syndrome pied-main-bouche

L'enfant, généralement de moins de 5 ans, présente des petites cloques dans la bouche, un peu comme des aphtes... sauf qu'on les retrouve aussi sur la plante des pieds et la paume des mains, entre les doigts, parfois même un peu ailleurs sur le corps. Les symptômes sont dus à un virus appelé Coxsackie (une ville américaine) et disparaissent tout seuls en une petite dizaine de jours. Ce syndrome est extrêmement courant, surtout parmi les tout-petits gardés en collectivité, puisqu'il se transmet par la salive, les sécrétions nasales ou les selles... autant dire le profil rêvé pour se répandre à vitesse grand V dès qu'il y a plus de 2 enfants dans une pièce ! Mais en dehors d'une éventuelle fièvre et de quelques difficultés pour le faire manger, il n'y a rien d'autre à faire qu'à traiter la bouche comme si elle était assiégée par les aphtes. La maladie n'est absolument pas dangereuse mais peut gêner certains enfants.

Le + simple

À appliquer localement

- Appliquez 2 gouttes pures d'HE de laurier noble avec le doigt (propre !) directement sur le ou les petites cloques buccales.

La formule + complète (plusieurs cloques en bouche) :
Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE giroflier 1 ml
- HE laurier 1 ml
- HE cajeput 2 ml
- HV millepertuis 6 ml

Appliquez 4 à 6 fois par jour 1 ou 2 gouttes de ce mélange sur chaque cloque jusqu'à amélioration.

Bain de bouche **Enfant**
Mélangez à parties égales* :

- HA camomille
- HA laurier
- HA thym

Demandez à l'enfant de mettre en bouche 1 cuillère à soupe pure de ce mélange, 3 à 5 fois par jour, et de le tourner dans tous les sens afin que le liquide imprègne bien la muqueuse. Il doit recracher au bout de 10 à 20 secondes.

Mon avis

- Il n'existe pas de traitement classique pour ce syndrome. Mais pourquoi laisser souffrir votre petit bout ? La bataille des repas sera plus facile à remporter si vous apaisez les cloques.
- Appliquez les conseils généraux détaillés à « Aphte » (p. 117) : pas d'aliments acides, etc. Cap sur les compotes et les aliments tout doux !
- Le lavage de mains est obligatoire avant et après s'être occupé de votre enfant, avant de lui faire à manger, après l'avoir lavé, changé, mouché, etc.
- Souvent, les parents n'ont jamais entendu parler de cette maladie et sont surpris lorsque la garderie leur dit qu'il y a une « épidémie de pied-main-bouche », d'autant que les médecins n'y pensent pas toujours spontanément non plus. Pourtant, c'est un syndrome extrêmement répandu !

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

Tabagisme passif (quand les enfants respirent la fumée des parents...)

La fumée de tabac contient plus de 4000 substances chimiques parmi lesquelles la célèbre nicotine, des irritants, des produits toxiques (monoxyde de carbone...) et plus de 60 composés favorisant ou provoquant la survenue d'un cancer. Lorsque des adultes fument dans la même pièce qu'un enfant, ce dernier, devenu « fumeur passif » (c'est-à-dire celui qui n'a rien demandé), respire une fumée plus toxique que celle inhalée par le fumeur lui-même. Un comble !

En dehors du fait qu'il est très gênant pour un enfant – comme pour un adulte d'ailleurs – de subir la fumée des autres, cet empoisonnement forcé aggrave les maladies existantes et en favorise de nouvelles. Ces risques augmentent en fonction de la durée et de l'intensité de l'exposition à la fumée. Pour les enfants, c'est à tous les coups davantage de maladies ORL (otites, rhinites, bronchites...), un grand risque d'asthme, de pneumonie et même un moindre développement des poumons. Ajoutez-y un réel danger de mort subite chez le nourrisson. Plus les enfants sont fragiles – par exemple les prématurés ou les nourrissons ayant un faible poids de naissance –, plus le risque d'infection dû au tabagisme passif est élevé.

1 enfant sur 2 hospitalisé

L'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), s'appuyant sur une récente étude médicale menée à Hong Kong, indique que près d'un enfant sur trois victime de tabagisme passif sera hospitalisé dans sa première année, et un enfant sur deux avant la huitième année. Plus de 50 % de ces hospitalisations le seront pour cause d'infection pulmonaire, et pour près de 34 %, il s'agit d'infections d'autres organes.

S'il est une cause de maladie que l'on peut épargner aux enfants, c'est bien celle-ci ! En plus, sachez que si vous avez un chien ou un chat à la maison, les deux ont un risque plus élevé de développer un cancer si leur maître fume à la maison. Surtout le chat, qui se lèche continuellement le pelage, sur lequel sont disséminées des particules toxiques de tabac...

PLUS DE 3 MÈTRES !

Ne fumez pas à proximité d'un enfant, surtout si vous êtes assis juste à côté de lui. S'il se trouve à moins de 3 mètres du tabac, le risque d'infection précoce est encore plus élevé.

Tendinite (enfants sportifs)

Le sport malmène parfois les muscles, les tendons, les os et les cartilages, d'où de mémorables douleurs. Pour les éviter à votre enfant, repérez les zones spécialement sollicitées lors des principaux sports et incitez-le à en prendre soin. Trop tard ? Le mal est là ? Notamment au talon (maladie de Sever), à la rotule (maladie de Sinding-Larsen), ou au coude, les 3 localisations les plus fréquentes d'ostéochondroses ? Un massage aux huiles essentielles va effacer tout cela quasiment instantanément. C'est magique ! Mais ce n'est pas une raison pour recommencer à se faire mal.

Question d'anatomie et de vocabulaire

Remarque : comme nous l'avons déjà dit, l'enfant n'est pas un adulte en miniature. Pendant le sport, son corps ne se comporte pas de la même façon. Ainsi, chez l'adulte, dont la croissance est par définition terminée, un traumatisme ou un geste inadapté et répété mène fréquemment à la tendinite, c'est-à-dire à l'attaque du tendon, cette petite « ficelle » qui relie le muscle à l'os. Chez l'enfant, c'est différent : pendant un même geste brusque et répété lors d'un même sport, c'est surtout le cartilage qui « prend ». C'est pourquoi lorsqu'on parle de tendinite chez l'adulte, on parle plutôt d'ostéochondrose chez l'enfant. Mais pour une compréhension facilitée, nous avons préféré garder le mot « tendinite », connu de tous !

	épaule	coude	poignet	genou	cheville
Équitation			*		
Jogging					*
Danse					*
Gymnastique			*	*	*
Natation	*				
Golf		*	*		
Football				*	
Rugby				*	
Sports d'équipe	*			*	
Tennis	*	*			
Ski				*	
Aviron/canoë			*		
Vélo				*	
Escrime		*	*	*	

À appliquer sur la peau
Pour 1 flacon de 30 ml :

À faire préparer en pharmacie

	Enfant
♦ HE *gaultheria procumbens* (gaulthérie couchée)	2 ml
♦ HE *eucalyptus citriodora* (eucalyptus citronné)	2 ml
♦ HE *laurus nobilis* (laurier noble)	2 ml
♦ HE *pinus ponderosa* (pin de Patagonie)	2 ml
◊ Transcutol	4 ml
♦ HV arnica	18 ml

Appliquez localement 5 à 6 gouttes du mélange 3 à 4 fois par jour pendant quelques jours, jusqu'à amélioration.

Mon avis

- L'appareil locomoteur de l'enfant est fragile et en pleine « construction ». Protégez-le !
- L'enfant doit toujours s'échauffer avant le sport.

- Fatigué il ne doit pas faire de sport. Veillez à un rythme de vie sain, suffisamment de sommeil et une alimentation équilibrée.
- Apprenez-lui à boire régulièrement de l'eau.
- Enseignez-lui à se méfier de l'hypoglycémie grâce à une pâte d'amande ou quelques fruits secs dans la poche.
- Adaptez son matériel à sa morphologie : chaussures conçues pour telle activité avec bon amorti, vélo à taille, raquette pas trop lourde ni trop longue ni trop tendue...
- Attention au sol trop dur. S'il aime courir, c'est sur un stade ou sur la terre plutôt que sur le béton !
- Son sac de sport (ou son cartable) doit porter sur les deux épaules, et non une seule.
- L'ostéochondrose est favorisée par le surpoids ou la grande taille, ainsi que par un retard de maturation osseuse.
- Évitez les pratiques intensives sportives trop précoces, ainsi que celles qui imposent des gestes trop répétés.

Attention ! **Chez les enfants sportifs très (trop ?) entraînés, les tendinites (ostéochondrose – trouble de l'ossification de certains cartilages de croissance soumis à des efforts excessifs) surviennent surtout à la suite de mouvements brusques et répétés. Par exemple, un changement brutal de direction ou un shoot (football), une réception (saut, volley, patinage). Les douleurs concernent surtout le dos. Et le cartable trop lourd n'arrange rien...**

Toux grasse

La toux grasse est « productive », utile, elle permet de se débarrasser des microbes, c'est bon signe. Elle intervient généralement lors de la dernière étape dans l'évolution d'une affection ORL. Surtout ne la bloquez pas avec des sirops antitussifs, vous ne feriez que retarder la guérison. Il ne faut d'ailleurs pas chercher à la calmer, l'étouffer, mais au contraire, il est nécessaire de fluidifier les sécrétions bronchiques afin de faciliter leur expulsion. Les huiles essentielles sont là pour ça.

Ce qui fait tousser gras

- Toute infection respiratoire (laryngite, grippe, trachéite, bronchite...).
- Par extension, toute maladie pulmonaire (coqueluche, SRAS – syndrome respiratoire aigu sévère – pneumonie, légionellose...).

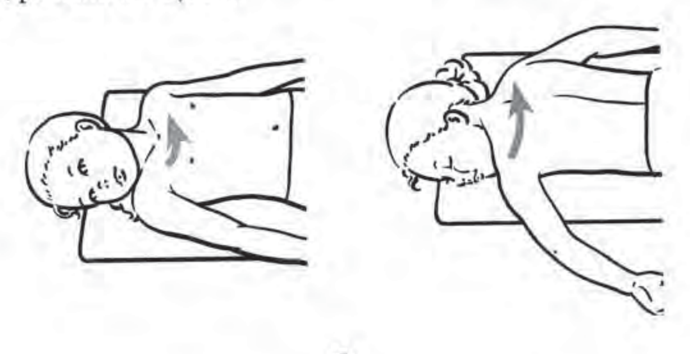
Attention ! **Consultez si la toux s'accompagne de signes inquiétants comme une grosse fièvre, des sifflements bizarres ou des difficultés respiratoires.**

À appliquer sur la peau

Dans 1 flacon de 15 ml, mélangez :

- HE ravintsara 2 ml
- HE niaouli 1 ml
- HV amande douce qsp 15 ml

Appliquez 4 à 6 gouttes de ce mélange sur le thorax et le haut du dos, 3 fois par jour, pendant 3 à 4 jours.



+

Voie rectale

À faire préparer en pharmacie

Pour 12 suppositoires :

	Bébé	Enfant
HE *inula graveolens* (inule odorante)	5 mg	10 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	20 mg	30 mg
HE *thymus thujanoliferum* (thym à thujanol)	5 mg	10 mg
HE *melaleuca quinquenervia* (niaouli)	10 mg	20 mg
HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire 2 à 3 fois par jour pendant 3 à 4 jours.



Mon avis

- La toux n'est qu'un symptôme : ce n'est pas une maladie. Votre enfant tousse parce qu'il souffre d'un trouble ORL (bronchite souvent). Traitez-le.
- Incitez-le à cracher, expectorer, « aidez » sa toux : le but est d'éliminer. Chez les tout-petits, c'est difficile…
- Ne fumez pas dans les pièces de vie de l'enfant.
- Objectif temporaire « zéro produit laitier » : le lait apporte des phospholipides alimentant la fabrication de mucus par le foie. Évitez aussi les sucreries.

TOXOCAROSE *(VOIR « VERS »)*

URTICAIRE

Une urticaire est une manifestation cutanée, allergique ou non. Des plaques rouges qui ne démangent pas forcément et disparaissent en quelques minutes indiquent une réaction du corps, pas nécessairement allergique. Elles peuvent être consécutives à une exposition au froid, au chaud, au soleil, à l'eau (surtout sous pression : douche…), aux émotions, à l'effort sportif, mais aussi à une infection dentaire (carie), un médicament (surtout antibiotiques). On parle d'urticaire *chronique* pour ce genre de situations. L'urticaire *aiguë*, elle, est en général d'origine allergique, et survient rapidement après une piqûre d'insecte, l'ingestion de fraises ou de poisson.

Contrairement à l'eczéma, qui apparaît longtemps après le contact « à problème », l'urticaire surgit toujours tout de suite après l'exposition à l'allergène. Par ailleurs, elle n'est pas locale ou isolée – l'enfant ne fait pas d'urticaire à un élastique de pyjama –, mais générale : suite à une piqûre d'insecte ou à l'ingestion d'un médicament ou d'un aliment auquel l'enfant est allergique. En plus, comme elle siège plus profondément dans la peau, les signes sont moins spectaculaires : on ne « pèle » pas, il n'y a pas de cloques, ce qui veut dire qu'on ne craint pas les cicatrices. Parfois aussi, cette réaction allergique peut se dévoiler ici pour s'estomper et appliquer sa marque rouge là-bas. L'eczéma, lui, ne voyage pas !

LES 3 SIGNES DE L'URTICAIRE

1. L'enfant a des boutons ou des plaques rouges, gonflées, comme s'il avait touché des orties. Ils peuvent former des « placards » n'importe où sur le corps (les chevilles par exemple).
2. Ça le démange et ça lui fait mal. (« Urticaire » signifie « irritation causée par les orties ».)
3. L'urticaire peut revenir régulièrement.

À appliquer sur la peau

Dans 1 flacon de 15 ml, mélangez :

- HE lavande aspic 1 ml
- HE tanaisie 1 ml
- HE bois de rose 1 ml
- HV calendula 6 ml
- HV millepertuis 6 ml

Appliquez quelques gouttes de ce mélange sur les plaques, 3 à 5 fois de suite, à ½ h d'intervalle.

 **Mon avis**

- Recherchez le frais pour votre enfant. Évitez les coups de chaleur, les expositions solaires inconsidérées, les bains trop chauds, et même les pièces trop chaudes. En cas de crise d'urticaire, pensez « glaçons » ou « poche froide », et appliquez sur les zones concernées. 10 minutes maximum, sinon gare à l'engelure...

***Attention !* Une urticaire ou des plaques « géantes », surtout avec des « bulles » ? Consultez impérativement en urgence.**

Vacances (la trousse d'huiles essentielles indispensables)

Vacances, j'oublie tout… sauf le vélo, le maillot de bain, les lunettes de soleil, et bien sûr la trousse aroma spéciale « enfant » !

Quelle HE ?	Pourquoi ?
Lavande vraie	Agitation, insomnie, prévention poux, peau irritée
Lavande aspic	Piqûres d'insectes, morsure, brûlure
Hélichryse	Coup, choc, bleu
Citron	Mal des transports, indigestion
Camomille	Poussée dentaire, choc nerveux
Ravintsara	Toutes infections ORL, fièvre

Varicelle

Très répandue, très contagieuse, la varicelle contamine régulièrement des classes entières dans les écoles. D'autant que l'incubation dure 2 semaines et qu'elle est parfaitement silencieuse, c'est-à-dire que personne ne se doute que le virus est à l'œuvre… Brusquement, des boutons apparaissent sur le visage, près des cheveux, puis s'étendent le jour suivant sur le reste du corps. On dirait des gouttes de rosée. Malheureusement, les boutons de varicelle démangent énormément et laissent des cicatrices, même si on ne les gratte pas (c'est encore pire si on les malmène, bien sûr). SOS huiles essentielles antidémangeaisons ! Car l'objectif est ici d'éviter l'infection des boutons en raison de séances de grattage intensif…

Une grande famille de virus bien pénibles

Le virus responsable de la varicelle appartient à la famille des *Herpes viridæ* qui regroupe de très nombreux virus. Chacun est responsable d'une maladie particulière, comme l'herpès simplex virus (HSV), le virus zona-varicelle (VZV), le cytomégalovirus (CMV), le virus Epstein-Barr (EBV). Quant à l'herpès simplex virus de type 1 (HSV-1), il est coupable de l'herpès labial.

À appliquer sur la peau

Dans un flacon de 15 ml, mélangez :

- HE lavande aspic 2 ml
- HE tanaisie 1 ml
- HE ravintsara 3 ml
- HE niaouli 1 ml
- HV amande douce 8 ml

Appliquez 6 à 8 gouttes de ce mélange sur toutes les parties irritées, 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine.

+

Pour 1 paquet de 100 g de talc :

À faire préparer en pharmacie

	Dosages
HE *lavandula spica* (lavande aspic)	1 ml
HE *aniba rosaeodora* (bois de rose)	1 ml
HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	1 ml
HE *tanacetum annuum* (tanaisie)	0,5 ml
◊ Talc de Venise	Qsp 100 g

Saupoudrez les zones irritées 3 à 5 fois par jour pendant 1 semaine. Ce talc aux huiles essentielles est aussi antiseptique qu'apaisant. Commandez-le à l'officine le plus rapidement possible pour soulager votre petit malade !

+

Voie rectale

Pour 24 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
HE *laurus nobilis* (laurier noble)	5 mg	10 mg
HE *cinnamomum camphora cineoliferum* (ravintsara)	25 mg	40 mg
HE *tanacetum annuum* (tanaisie)	5 mg	10 mg
HV millepertuis	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire (très antiviral et antidémangeaisons), 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Mon avis

- L'eau fait beaucoup de bien à l'enfant, aussi n'hésitez pas à le plonger dans des bains, très apaisants pour lui. Surtout si sa varicelle s'accompagne d'une petite fièvre, ce qui est possible.
- Si des boutons apparaissent très près des yeux, voire dans l'œil, consultez un ophtalmo, qui prescrira un collyre antibiotique.
- Attention si une personne âgée se trouve dans l'entourage de l'enfant : elle peut développer un zona (même famille de virus). Mais l'enfant peut lui-même faire un zona (en plus de la varicelle). Cependant, le zona est bien plus supportable lorsqu'on est jeune, bien moins douloureux, et guérit plus facilement.

Vers intestinaux (oxyures, ascaris)

Si votre enfant est grognon, fatigué, que son appétit subit des fluctuations, qu'il se plaint de maux de ventre, les vers peuvent être coupables. Ne soyez pas horrifié ! Les parasitoses intestinales sont très répandues, même chez les adultes. Mais les enfants sont les champions, entre autres parce que ce ne sont pas des fanatiques du lavage de mains. Les parasites les plus fréquemment rencontrés sont les oxyures, les ascaris ou le ténia. La meilleure façon de les éviter est d'avoir une bonne hygiène et d'éviter de manger de la viande (surtout porc et bœuf) crue. Mais si la cuisinière de la cantine a oublié de se laver les mains après être passée aux toilettes, ou si le steak que l'enfant dévore avec un bel appétit appartenait à un animal infesté, c'est fichu. Il est très courant d'être porteur sans le savoir ! Pour confirmer vos soupçons, observez les selles de l'enfant : si elles contiennent des petits vers, vous êtes sûr de la parasitose. Le traitement est simple et efficace, mais doit être entrepris par l'ensemble du foyer. En effet, ces parasites sont particulièrement contagieux, et l'on peut très bien en héberger tout en l'ignorant.

À avaler

Dans un flacon de 100 ml, mélangez à parties égales* :

ὁ HA camomille

ὁ HA lavande

Donnez à l'enfant 2 cuillères à dessert/jour, 3 jours de suite. Renouvelez à chaque pleine lune et absence de lune. Continuez le traitement 2 à 3 fois de suite.

* Attention, il s'agit d'hydrolats, pas d'HE.

+

Voie rectale
Pour 24 suppositoires :

À faire préparer en pharmacie

	Bébé	Enfant
♦ HE *chamaemelum nobile* (camomille)	5 mg	10 mg
♦ HE *thymus satureoïdes* (thym saturéoïde)	5 mg	10 mg
♦ HE *syzygium aromaticum* (giroflier)	5 mg	10 mg
♦ HE *melaleuca alternifolia* (arbre à thé)	20 mg	30 mg
♦ HE *vetiveria zizanoïdes* (vétiver)	5 mg	10 mg
♦ HV calendula	10 mg	10 mg
◊ Excipient pour suppo de	1 g	1 g

Administrez 1 suppositoire matin et soir, 3 jours de suite, à renouveler à chaque pleine lune et absence de lune. Continuez le traitement 2 à 3 fois de suite.



Mon avis

Les animaux domestiques sont de véritables réservoirs à microbes, qu'ils peuvent très bien nous transmettre. Parfois, des familles entières se grattent des mois durant, souffrent de maux de ventre ou de troubles bien plus embêtants, sans trouver de solution à leur problème. Heureusement que Médor est là pour faire des câlins, et on se sent tout de suite mieux. Sauf que c'est peut-être justement Médor le problème, ou Mistigri, ou même les pigeons ramiers qui habitent juste au-dessus de chez vous. Si vous présentez des affections récurrentes, sans résultat malgré les traitements, et que vous vivez auprès d'animaux (domestiques ou campagne, ferme, etc.), pensez aux huiles essentielles antiparasitaires.

Verrue

Voilà une fidèle amie de l'être humain, qui peut se targuer de toucher plus de 6 millions de Français, dont tout spécialement les enfants de 5 à 15 ans. Les médecins estiment que 50 à 70 % d'entre eux développeront une verrue vulgaire et 20 à 30 %, des verrues plantaires… Un exploit pour un virus, car oui, c'en est un, ce qui explique qu'il soit installé pour longtemps, très, très longtemps parfois et disparaisse un jour brusquement, aussi spontanément

qu'il est venu. Mais quand ? Alors là… Accélérez son départ grâce aux huiles essentielles, il a horreur de ça.

À appliquer sur la peau
Pour 1 flacon de 5 ml, applicateur, à coricide :

À faire préparer en pharmacie

	Dosages
HE *thuya occidentalis* (thuya)	1 ml
HE *origanum heracleoticum* (origan de Grèce)	2 ml
HE *cinnamomum verum* (cannelle)	2 ml



Appliquez 1 goutte de ce mélange matin et soir, directement sur la verrue, pendant 1 mois. Conservez le flacon hors de portée des enfants.



Mon avis

- Curieusement, on n'attrape presque plus de verrues entre l'âge de 15 et 20/25 ans, puis à nouveau, l'incidence du virus augmente. Ce qui veut dire que si vous êtes en contact prolongé avec votre enfant et que vous avez plus de 25 ans, vous pouvez fort bien l'attraper.
- Les piscines, vestiaires sportifs, douches collectives favorisent la dissémination. Tous les milieux humides, en fait.
- Plus une famille est nombreuse, plus il y a de risque de dissémination de verrues. Attention à la douche, la baignoire, le tapis de sol humide dans la salle de bains, les serviettes…
- Certaines verrues guérissent spontanément, d'autres s'installent…

VIRUS

Les virus, comme les bactéries, mènent la vie dure aux scientifiques. Eux aussi s'adaptent, mutent, commencent à résister aux traitements antiviraux, le tout sur fond d'épidémies. Et pour autant que vous puissiez le vérifier chez vous, surtout si vous avez plusieurs enfants, les épidémies se transmettent à vitesse grand V, aussi bien à la crèche qu'à l'école ou, même, à la maison. Ici encore, les huiles essentielles ont toute leur place, et peuvent éviter de très, très nombreux épisodes pénibles : rhumes tout l'hiver, grippe dès qu'on se sort du rhume, varicelle et autres maladies infantiles contagieuses.

LES 4 HUILES ESSENTIELLES LES PLUS ANTIVIRALES

1. ravintsara
2. laurier noble
3. eucalyptus radié
4. saro

+ Reportez-vous à nos mélanges aroma pour diffusion p. 49.

VOMISSEMENTS

Vomir, c'est rejeter brusquement, par la bouche, le contenu de l'estomac. Les contractions des abdominaux et du diaphragme permettant le vomissement sont hors contrôle conscient : une fois que l'organisme a décidé de se débarrasser de ce qui le gêne, rien ne peut l'arrêter. En général, nausées et vomissements s'accompagnent de malaises, de pâleur et de sueurs, voire d'une fièvre modérée. L'enfant se sent généralement mieux après avoir vomi, même si cela peut revenir quelques minutes ou heures plus tard.

Le + simple

À avaler — **Enfant**

- Posez 1 goutte d'HE d'estragon et 1 goutte d'HE de citron sur 1 cuillère à café de miel. Donnez à l'enfant 2 à 3 fois dans la journée.

À respirer à même le flacon

- HE camomille

Présentez le flacon ouvert à l'enfant, et laissez-le inspirer profondément et calmement sur 5 ou 6 respirations. Recommencez 2 ou 3 fois, jusqu'à ce que l'envie de vomir disparaisse.



Mon avis

Il est rare que les vomissements soient graves. Mais s'ils surviennent hors de tout contexte digestif (mal des transports, intoxication alimentaire...), respiratoire (bronchite ou autre), infectieux en général ou nerveux (gros stress), et s'accompagnent d'un état général préoccupant, il faut consulter rapidement. C'est peut-être une crise d'appendicite, ou autre urgence.

Zoonoses

Les zoonoses sont des maladies transmises aux êtres humains par les animaux. Animaux domestiques (poissons rouges, rongeurs, chats, chiens...) mais aussi animaux sauvages, et même ceux partageant tout simplement nos villes (pigeons) ou nos campagnes (nid dans la maison...). La plupart du temps, la cohabitation homme-animal se passe pour le mieux. Mais parfois nos chers et tendres compagnons nous rendent malades, sans le vouloir bien sûr. On attrape alors une zoonose. Les enfants, qui adorent les animaux, lesquels le leur rendent bien, sont les premiers concernés. Certains jouent avec eux toute la journée, ont le nez collé dans leurs poils le reste du temps, et surtout ignorent les règles d'hygiène indispensables pour une vie harmonieuse avec son animal de compagnie.

Médor & Minouchat

La prolifération fulgurante des zoonoses est liée avant tout à de nouveaux comportements – randonnées ou simples balades en forêt, constructions de zones pavillonnaires + jardin – et à l'évolution du statut de l'animal. Médor et Minouchat sont passés de « compagnons » à « membres à part entière de la famille », ils partagent notre maison voire notre lit et même la table. Or, l'écosystème bactérien de l'animal n'est pas le même que le nôtre : il peut être porteur sain de divers microbes susceptibles de nous rendre malades, même si lui va très bien, merci.

Virus, bactéries, parasites

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) classe les zoonoses (maladies transmissibles naturellement des animaux à l'homme et vice-versa) en 3 familles.

- Les **virus** (rage).
- Les **bactéries** (brucellose, maladie des griffes du chat, maladie de Lyme).
- Les **parasites** (vers digestifs, insectes, acariens, protozoaires, champignons).

On peut « attraper » ces charmantes petites choses soit par contact **direct** (bisous, prise dans les bras...), ou bien ce sont des **cyclozoonoses** (l'homme s'insère accidentellement dans le cycle évolutif du parasite, comme lorsqu'un enfant porte ses doigts sales à la bouche après avoir caressé un animal infecté), ou encore des **métazoonoses** (les mouches ou moustiques nous

les transmettent), ou enfin les **saprozoonoses**, contractées à partir du sol (l'enfant qui avale des œufs dans un tas de sable public).

Mon avis

- Si votre enfant (ou un autre membre de la famille) présente des symptômes qui ne guérissent pas malgré des soins a priori appropriés, et que vous vivez avec un ou plusieurs animaux. Ces derniers peuvent être la cause du problème. Les zoonoses dépendent souvent de l'environnement, du climat, des habitudes de vie locales, etc. N'hésitez pas à interroger votre vétérinaire, qui pourra avoir « le bon réflexe » et vous orienter le cas échéant vers un médecin rompu à ce type de diagnostic.
- Lavez vos mains régulièrement, et apprenez à vos enfants à faire la même chose, surtout après avoir touché un animal.
- Rincez consciencieusement les légumes, notamment les feuilles de salade une par une. Pendant la cuisson, les éventuels contaminants seront éliminés.
- Faites bien cuire le foie de veau ou d'agneau. Attention ! Le four micro-ondes ne détruit pas tous les parasites.
- Ne vous dites pas « mon chien est en bon état, c'est celui du voisin qui est à risques » : votre voisin pense exactement la même chose.
- Évitez les fausses sécurités, genre « les légumes de mon jardin sont propres ». N'importe quel chat a pu y venir uriner. Y compris le vôtre.
- Si vous jardinez avec votre enfant, habituez-le à porter des gants.
- En randonnée, apprenez-lui à ne jamais boire l'eau des cours d'eau, même en montagne, même lorsqu'elle fait envie : elle a pu être souillée en amont.
- Attention aux adorables chatons ou chiots trouvés dans la rue. En cas d'adoption « coup de cœur », consultez impérativement un vétérinaire dans les plus brefs délais pour vérifier que « tout va bien ».
- Un chat confiné en appartement qui ne sort jamais n'est pas à risques. Après une vermifugation, on peut le laisser tranquille : a priori il n'attrapera rien nulle part ! En revanche, vermifugez régulièrement tout animal qui « sort » : vous le mettrez ainsi à l'abri de bien des microbes, vous et vos enfants aussi.
- Adoptez une hygiène rigoureuse pour les litières (éliminez rapidement les excréments). Enseignez le b.a.ba de cette hygiène de base à vos enfants.
- Évitez de manger des fruits sauvages trouvés dans les bois, surtout à ras du sol. Les renards urinent parfois dessus. Une dégustation champêtre

peut se terminer à l'hôpital pour opération du foie. Les fruits à hauteur d'homme présentent nettement moins de risques : à vous les mûres du chemin de campagne, à la fin de l'été !

- Confiez votre animal à un vétérinaire : c'est le rôle de ce dernier de traquer toutes les petites bêtes qui peuvent devenir de grandes méchantes.

ANNEXES

Quelques sources et études scientifiques portant sur les huiles essentielles et les enfants

Evaluating Effects of Aromatherapy Massage on Sleep in Children with Autism : A Pilot Study, Tim I. Williams, *Evid Based Complement Alternat Med.* 2006.

Nasal instillation of 'Olbas Oil' in an infant., J P Wyllie and F W Alexander, *Arch Dis Child.* 1994.

Essential oil diffusion for the treatment of persistent oxygen dependence in a three-year-old child with restrictive lung disease with respiratory syncytial virus pneumonia. Hedayat KM. *Explore* (NY) 2008.

Essential oils and massage in intrapartum care.Dhany A. *Pract Midwife.* 2008.

Reduction of benzodiazepine requirements during mechanical ventilation in a child by topical application of essential oils. Hedayat KM. *Explore (NY)* 2008.

The effect of gender and ethnicity on children's attitudes and preferences for essential oils : a pilot study. Fitzgerald M, Culbert T, Finkelstein M, Green M, Johnson A, Chen S. *Explore (NY)* 2007.

Alternative therapeutic intervention for individuals with Rett syndrome. Lotan M. *ScientificWorld Journal.* 2007.

Aromatherapy and massage for antenatal anxiety : its effect on the fetus. Bastard J, Tiran D. *Complement Ther Clin Pract.* 2006.

Alternative therapies in the treatment of headache in childhood, adolescence and adulthood. Termine C, Ginevra OF, D'Arrigo S, Rossi M, Lanzi G. *Funct Neurol.* 2005.

Aromaphytotherapy in prevention of acute respiratory diseases in children Khan MA, Chervinskaia AV, Sotnikova EN, Vakhova EL, Korolev AV.*Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.* 2005.

Complementary and alternative medicine use in children with attention deficit hyperactivity disorder. Sinha D, Efron D. *J Paediatr Child Health.* 2005.

Complementary therapies for children : aromatherapy. Patricia M. *Paediatr Nurs.* 2004.

Paediatric nurses' attitudes to massage and aromatherapy massage. Hunt V, Randle J, Freshwater D. *Complement Ther Nurs Midwifery.* 2004.

Thinking outside the box' : complementary and alternative therapies use in paediatric oncology patients. Molassiotis A, Cubbin D. *Eur J Oncol Nurs.* 2004.

The role of aromatherapy in nursing care. Buckle J. *Nurs Clin North Am.* 2001.

Evaluation of massage with essential oils on childhood atopic eczema. Anderson C, Lis-Balchin M, Kirk-Smith M. *Phytother Res.* 2000.

Use of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain. Buckle J. *Altern Ther Health Med.* 1999.

Natural ether oils in the treatment of.chronic pharyngitis in children in pediatric practice. Shevrygin BV, Fedorova TV, Pekli FF. *Vestn Otorinolaringol.* 1999.

The use of aromatherapy in hospitalized children with HIV disease.Styles JL. *Complement Ther Nurs Midwifery.* 1997.

Essential oil diffusion for the treatment of persistent oxygen dependence in a three-year-old child with restrictive lung disease with respiratory syncytial virus pneumonia. Hedayat KM. *Explore (NY).* 2008.

Essential oils and massage in intrapartum care. Dhany A. *Pract Midwife.* 2008.

Reduction of benzodiazepine requirements during mechanical ventilation in a child by topical application of essential oils. Hedayat KM. *Explore (NY).* 2008.

Effectiveness of an essential oil mouthrinse in improving oral health in orthodontic patients. Tufekci E, Casagrande ZA, Lindauer SJ, Fowler CE, Williams KT. *Angle Orthod.* 2008.

Prepubertal gynecomastia linked to lavender and tea tree oils. Kurtz JL. Kalyan S. Kemper KJ, Romm AJ, Gardiner P. *N Engl J Med.* 2007.

Pediculicidal activity of certain plant essential oils against head lice Pediculus humanus capitis. Abou El Ela NE, El-Sahn AA, Enan EE. *J Egypt Public Health Assoc.* 2004.

Fumigant and repellent properties of essential oils and component compounds against permethrin-resistant Pediculus humanus capitis (Anoplura : Pediculidae) from Argentina. Toloza AC, Zygadlo J, Cueto GM, Biurrun F, Zerba E, Picollo MI. *J Med Entomol.* 2006.

Aromaphytotherapy in prevention of acute respiratory diseases in children Khan MA, Chervinskaia AV, Sotnikova EN, Vakhova EL, Korolev AV. *Vopr Kurortol Fizioter Lech Fiz Kult.* 2005.

Tea tree oil : in vitro efficacy in otitis externa. Farnan TB, McCallum J, Awa A, Khan AD, Hall SJ. *J Laryngol Otol.* 2005.

Essential oil of Australian lemon myrtle (Backhousia citriodora) in the treatment of molluscum contagiosum in children. Burke BE, Baillie JE, Olson RD. *Biomed Pharmacother.* 2004.

The therapeutic effect of evening primrose oil in atopic dermatitis patients with dry scaly skin lesions is associated with the normalization of serum gamma-interferon levels.Yoon S, Lee J, Lee S. *Skin Pharmacol Appl Skin Physiol.* 2002.

The role of aromatherapy in nursing care. Buckle J. *Nurs Clin North Am.* 2001.

Evaluation of massage with essential oils on childhood atopic eczema. Anderson C, Lis-Balchin M, Kirk-Smith M. *Phytother Res.* 2000.

Use of aromatherapy as a complementary treatment for chronic pain. Buckle J. *Altern Ther Health Med.* 1999.

Essential oil to promote inhalational induction in children. Mehta S, Stone DN, Whitehead HE. *Can J Anaesth.* 1999.

Use of essential oil to promote induction of anaesthesia in children. Mehta S, Stone DN, Whitehead HF. *Anaesthesia.* 1998.

The use of aromatherapy in hospitalized children with HIV disease. Styles JL. *Complement Ther Nurs Midwifery.* 1997.

Complementary treatments for eczema in children. Frost J. *Prof Nurse.* 1994.

A comparative study of tea-tree oil versus benzoylperoxide in the treatment of acne. Bassett IB, Pannowitz DL, Barnetson RS. *Med J Aust.* 1990.

Evening primrose oil and eczema. Sharpe GR, Farr PM. *Lancet.* 1990.

Cinnamon oil : kids use it to get high. Schwartz RH. *Clin Pediatr (Phila).* 1990.

Meta-analysis of placebo-controlled studies of the efficacy of Epogam in the treatment of atopic eczema. Relationship between plasma essential fatty acid changes and clinical response. Morse PF, Horrobin DF, Manku MS, Stewart JC, Allen R, Littlewood S, Wright S, Burton J, Gould DJ, Holt PJ, et al. *Br J Dermatol.* 1989.

Evening primrose oil (Efamol) in the treatment of children with atopic eczema. Bordoni A, Biagi PL, Masi M, Ricci G, Fanelli C, Patrizi A, Ceccolini E. *Drugs Exp Clin Res.* 1988.

A long-term study on the use of evening primrose oil (Efamol) in atopic children. Biagi PL, Bordoni A, Masi M, Ricci G, Fanelli C, Patrizi A, Ceccolini E. *Drugs Exp Clin Res.* 1988.

Liste des huiles essentielles utilisées dans ce livre, avec leur correspondance en latin

Arbre à thé (tea tree)	*Melaleuca alternifolia*
Bois de rose	*Aniba rosaeodora*
Camomille romaine (noble)	*Anthemis nobilis (Chamaemelum nobile)*
Citron (zeste)	*Citrus limonum (limon)*
Estragon	*Artemisia dracunculus*
Eucalyptus radié	*Eucalyptus radiata*
Gingembre	*Zingiber officinale*
Girofle (clou)	*Syzygium aromaticum*
Inule	*Inula graveolens*
Khella	*Ammi visnaga*
Laurier noble	*Laurus nobilis*
Lavande aspic	*Lavandula latifolia spica*
Lavande officinale (vraie)	*Lavandula angustifolia*
Mandarine (zeste)	*Citrus reticula*
Marjolaine à coquilles	*Origanum majorana*
Mélisse	*Melissa officinalis*
Menthe poivrée	*Mentha piperita*
Myrte commun à cinéole	*Myrtus communis*
Niaouli	*Melaleuca quinquenervia*
Pin de Patagonie	*Pinus ponderosa*
Ravintsare (Ravintsara, ancien Ravensare aromatique)	*Cinnamomum camphora cineoliferum*
Romarin à camphre	*Rosmarinus officinalis camphoriferum*
Romarin à cinéole	*Rosmarinus officinalis cineoliferum*
Romarin à verbénone	*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*
Thym à Thujanol	*Thymus vulgaris thujanoliferum*

Liste des noms latins des huiles essentielles utilisées dans ce livre, avec leur correspondance en français

Ammi visnaga	Khella
Aniba rosaeodora	Bois de rose
Anthemis nobilis (Chamaemelum nobile)	Camomille romaine (noble)
Artemisia dracunculus	Estragon
Cinnamomum camphora cineoliferum	Ravintsare (Ravintsara)
Citrus limonum (limon)	Citron (zeste)
Citrus reticula	Mandarine (zeste)
Eucalyptus radiata	Eucalyptus radié
Inula graveolens	Inule
Laurus nobilis	Laurier noble
Lavandula angustifolia	Lavande officinale (vraie)
Lavandula latifolia spica	Lavande aspic
Melaleuca alternifolia	Arbre à thé (tea tree)
Melaleuca quinquenervia	Niaouli
Melissa officinalis	Mélisse
Mentha piperita	Menthe poivrée
Myrtus communis	Myrte commun à cinéole
Origanum majorana	Marjolaine à coquilles
Pinus ponderosa	Pin de Patagonie
Rosmarinus officinalis camphoriferum	Romarin à camphre
Rosmarinus officinalis cineoliferum	Romarin à cinéole
Rosmarinus officinalis verbenoniferum	Romarin à verbénone
Syzygium aromaticum	Girofle (clou)
Thymus vulgaris thujanoliferum	Thym à Thujanol
Zingiber officinale	Gingembre

Composition biochimique des huiles essentielles

Vous trouverez ici la composition biochimique de la majorité des huiles essentielles citées dans ce livre. Les composants sont listés par ordre décroissant d'importance (en quantité), ceux figurant en gras étant les molécules les plus représentatives de l'huile essentielle.

Nous n'avons pas précisé les pourcentages précis de chaque composant, car il dépend des lots analysés. Vous pouvez les demander à votre fournisseur. Il faudrait reprendre les compositions biochimiques de la Bible des HE, mais seulement les suivants :

♦ Arbre à thé (tea tree) *Melaleuca alternifolia*

Oxydes terpéniques : 1,8-cinéole
Monoterpènes : gamma-terpinène, α-terpinène, terpinolène, para-cymène, α-pinène, limonène, myrcène, α-thujène, β-pinène, α-phellandrène
Monoterpénols : **TERPINÈNE-1-OL-4**, α terpinéol
Sesquiterpènes : aromadendrène, lédène, delta-cadinène, bicyclogermacrène, allo-aromadendrène, β-caryophyllène

♦ Bois de rose *Aniba rosaeodora*

Monoterpénols : **LINALOL**, α-terpinéol, géraniol, gamma-terpinéol, citronellol
Monoterpènes faibles pourcentages : limonène, para-cymène, α-pinène, gamma-terpinène
Esters : acétate de géranyle, benzoate de benzyle

♦ Camomille romaine (Camomille noble) *Chamaemelum nobile ou Anthemis nobilis*

Esters aliphatiques : **ANGÉLATE D'ISOBUTYLE**, angélate d'isoamyle, isobutanoate d'isobutyle, angélate de -méthylbutyle, angélate de -méthyl--butène, isobutanoate de -méthylbutyle, angélate de propyle, méthacrylate d'isobutyle, angélate de butyle, -méthylbutanoate d'isobutyle, tiglate d'isobutyle
Monoterpènes : α-pinène, limonène, camphène, α-thujène
Cétones terpéniques : **PINOCARVONE**
Alcools terpéniques : E-pinocarvéol

♦ **Citron** *Citrus limonum*

Monoterpènes : **LIMONÈNE**, β-pinène, gamma-terpinène, sabinène, α-pinène, myrcène, terpinolène, α-thujène
Sesquiterpènes : β-bisabolène, E-α-bergamotène
Aldéhydes : néral, géranial
Esters terpéniques : acétate de néryle, acétate de géranyle

♦ **Estragon** *Artemisia dracunculus*

Phénols terpéniques : **MÉTHYL-CHAVICOL**
Monoterpènes : Z-β-ocimène, E-β-ocimène, limonène, α-pinène, myrcène, terpinolène, β-pinène
Monoterpénol : linalol
Esters terpéniques : acétate de linalyle, acétate de bornyle

♦ **Eucalyptus radié** *Eucalyptus radiata*

Monoterpènes : limonène, α-pinène, myrcène, sabinène, gamma-terpinène, β-pinène, α-phellandrène, α-terpinène, α-thujène
Monoterpénols : α-**TERPINÉOL**, terpinène-4-ol
Esters terpéniques : acétate d'α-terpényle
Oxydes terpéniques : **1,8-CINÉOLE**
Aldéhydes terpéniques : géranial, néral

♦ **Gingembre** *Zingiber officinale*

Monoterpènes : β-phellandrène, camphène, α-pinène, myrcène, α-phellandrène, β-pinène
Sesquiterpènes : α-**ZINGIBÉRÈNE**, β-sesquiphellandrène, β-bisabolène, α-farnésène, ar-curcumène, gamma-muurolène, β-élémène, α-copaène, germacrène-B, β-farnésène

♦ **Giroflier ou clou de girofle** *Syzygium aromaticum*

Phénol : **EUGÉNOL**
Sesquiterpènes : β-caryophyllène, α-humulène
Esters : acétate d'eugényle

Inule odorante *Inula graveloens*

Monoterpénols : **BORNÉOL**, α-terpinéol
Monoterpènes : camphène, limonène, β-pinène
Sesquiterpènes : β-caryophyllène, gamma-cadinène, delta-cadinène, allo-aromadendrène
Sesquiterpénol : α-épi-cadinol
Esters terpéniques : **ACÉTATE DE BORNYLE**, isovalérate de néryle, -méthyl-burate de néryle

Khella *Amni visnaga*

Esters aliphatiques, terpéniques et aromatiques : -méthylbutanoate de -méthylbutyle, isobutanoate d'isopentyle, -méthylbutanoate d'isobutyle, -méthylbutanoate d'isopentyle, butanoate de propyle, -méthylbutanoate d'isobutyle, isobutanoate de phényléthyle
Monoterpénol : linalol
Monoterpènes : E-β-ocimène, Z-β-ocimène, para-cymène, myrcène, limonène, sabinène, α-thujène, α-pinène
Sesquiterpènes faibles pourcentages : germacrène-D, β-bourbonnène

Laurier noble (Laurier sauce) *Laurus nobilis*

Oxydes terpéniques : **1,8-CINÉOLE**
Monoterpénols : linalol, terpinèn--ol, α-**TERPINÉOL**
Phénols : méthyl-eugénol, eugénol
Monoterpènes : sabinène, β-pinène, α-pinène, limonène, para-cymène, gamma-terpinène, myrcène, camphène, α-phellandrène, α-terpinène
Esters terpéniques : acétate d'α-terpényle, acétate de bornyle

Lavande aspic *Lavandula spica*

Oxydes terpéniques : **1,8-CINÉOLE**
Monoterpénols : linalol, bornéol, iso-bornéol
Monoterpènes : limonène, myrcène, gamma-terpinène
Sesquiterpènes : β-caryophyllène
Cétones : camphre

♦ Lavande officinale (Lavande vraie) *Lavandula officinalis ou angustifolia ou vera*

Monoterpénols : LINALOL, terpinène-4-ol
Monoterpènes : Z-β-ocimène, E-β-ocimène, para-cymène, myrcène, pinène, camphène
Sesquiterpènes : β-caryophyllène, β-farnésène
Esters terpéniques : ACÉTATE DE LINALYLE, acétate de lavandulyle, acétate de néryle, acétate de géranyle

♦ Mandarine *Citrus reticulata*

Monoterpènes : LIMONÈNE, gamma-terpinène, α-pinène, β-pinène
Alcools terpéniques : linalol

♦ Marjolaine (Marjolaine à coquilles ou marjolaine des jardins) *Origanum majorana*

Monoterpénols : TERPINÈNE-1-OL-4, trans-hydrate de sabinène, cis-hydrate de sabinène, α-terpinéol, menth-2-èn-1-ol cis-para, menth-2-ène-1-ol trans, trans-pipéritol
Monoterpènes : gamma-terpinène, sabinène, α-terpinène, β-phellandrène, α-phellandrène, terpinolène, β-pinène, α-pinène, para-cymène, α-thujène, myrcène, limonène
Sesquiterpènes : β-caryophyllène, bicyclogermacrène
Esters terpéniques : acétate de linalyle, acétate d'α-terpényle

♦ Mélisse *Melissa officinalis*

Aldéhydes terpéniques : GÉRANIAL, NÉRAL
Monoterpènes : E-β-ocimène, limonène, para-cymène
Monoterpénols : géraniol, nérol, linalol
Esters terpéniques : acétate de géranyle
Sesquiterpènes : β-caryophyllène, α-humulène

♦ Menthe poivrée *Mentha piperita*

Monoterpènes : limonène, β-pinène, α-pinène, sabinène
Oxydes terpéniques : menthofurane, 1,8-cinéole
Monoterpénols : MENTHOL, néomenthol
Monoterpénones : MENTHONE, isomenthone, pulégone, pipéritone

Esters terpéniques : acétate de menthyle, acétate d'isomenthyle
Sesquiterpènes : β-caryophyllène, germacrène-D

♦ Myrte commun à cinéole *Myrtus communis cineoliferum*

Oxydes terpéniques : **1,8-CINÉOLE**
Monoterpénols : linalol, α-terpinéol
Monoterpènes : α-pinène, limonène, para-cymène
Esters terpéniques : acétate de géranyle

♦ Nard de l'Himalaya (Nard jatamansi) *Nardostachys jatamansi*

Sesquiterpènes : β-gurjunènecalarène, β-maaliène, α-gurjunène, aristolène, lédène, β-patchoulène
Sesquiterpénols: patchoulol, -aristolèn--ol, spathulénol, viridiflorol, valérénol

♦ Niaouli *Melaleuca quinquernevia*

Oxydes terpéniques : **1,8-CINÉOLE**
Monoterpènes : limonène, α-pinène, β-pinène, myrcène para-cymène
Monoterpénols : α-**TERPINÉOL**, terpinène-4-ol, linalol
Sesquiterpènes : β-caryophyllène, α-humulène, allo-aromadendrène, trans-β-guaiène, α-sélinène, gamma-cadinène, delta-cadinène
Sesquiterpénols : **VIRIDIFLOROL**, nérolidol

♦ Pin de Patagonie *Pinus ponderosa*

Monoterpènes : β-pinène, delta-3-carène, α-pinène, limonène, terpinolène
Phénols méthyl-éthers : méthyl-chavicol, trans-anéthole
Sesquiterpènes faibles pourcentages : delta-cadinène, gamma-cadinène

♦ Ravintsare (Ravintsara, ancien Ravensare aromatique) *Cinnamomum camphora cineoliferum*

Oxydes terpéniques : **1,8-CINÉOLE** Monoterpènes : sabinène, α-pinène, β-pinène, myrcène, E-β-ocimène, α-terpinène, gammaterpinène
Monoterpénols : α-**TERPINÉOL**, terpinène-4-ol, linalol
Sesquiterpènes : α-humulène, β-caryophyllène, bicyclogermacrène, germacrène-D, β-sélinène

Romarin à camphre *Rosmarinus officinalis camphoriferum*

Monoterpénones cétones : **CAMPHRE**
Monoterpènes : α-pinène, limonène, camphène, myrcène, β-pinène, gamma-terpinène
Oxyde terpénique : **1,8-CINÉOLE**
Monoterpénols : bornéol, linalol, isobornéol, α-terpinéol, terpinèn--ol
Sesquiterpènes : β-caryophyllène, α-humulène
Esters terpéniques : acétate de bornyle, acétate d'isobornyle

Romarin à cinéole *Rosmarinus officinalis a cineole*

Monoterpénones cétones : camphre
Monoterpènes : α-pinène, β-pinène, camphène, myrcène, α-thujène, α-terpinène, para-cymène, limonène, gamma-terpinène, terpinolène
Oxyde terpénique : **1,8-CINÉOLE**
Monoterpénols : bornéol, linalol, α-terpineol, terpinèn--ol
Sesquiterpènes : α-copaène, β-caryophyllène, α-humulène
Esters terpéniques : acétate de bornyle

Thym à thujanol *Thymus vulgaris thujanoliferum*

Monoterpènes : α-terpinène, myrcène, limonène, sabinène, α-pinène, para-cymène, α-thujène
Monoterpénols : **THUJANOL**, terpinèn--ol, α-terpinéol, trans-hydrate de sabinène
Sesquiterpènes : β-caryophyllène

TABLE DES MATIÈRES



Pour recevoir notre catalogue, merci de bien vouloir photocopier, recopier ou découper ce formulaire et nous le retourner complété à :

Éditions Leduc.s
17 rue du Regard
75006 Paris

Vous pouvez aussi répondre au formulaire disponible sur Internet :

www.leduc-s.com

NOM : ....

PRÉNOM : ....

ADRESSE : ....

....

CODE POSTAL : ....

VILLE : ....

PAYS : ....

ADRESSE@MAIL : ....

ÂGE : ....

PROFESSION : ....

Titre de l'ouvrage dans lequel est insérée cette page :

Soigner ses enfants avec les huiles essentielles

Lieu d'achat : ....

Avez-vous une suggestion à nous faire ?

....

....

....

À ....   LE ....

Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant.



GUIDE PRATIQUE DE L'AROMATHÉRAPIE AU QUOTIDIEN DE A à Z

Voici le premier guide pratique pour soigner ses enfants avec l'aromathérapie. Extrêmement efficaces, sans danger si elles sont bien choisies et bien employées, les huiles essentielles sont particulièrement adaptées aux enfants. Bobos du quotidien ou bronchites à répétition, sommeil ou digestion difficiles, elles règlent vite et bien les troubles des petits comme des grands.

Dans ce livre, découvrez :

- Angine, eczéma, hoquet, nez qui coule, poux, rougeole, toux, varicelle, verrue... la solution aroma à chaque problème.
- Les 25 huiles essentielles spécialement adaptées aux enfants (et aussi celles qui leur sont interdites !).
- Des illustrations claires pour masser sans se tromper.
- Les bienfaits des huiles essentielles sur les défenses immunitaires, et comment elles peuvent éviter le recours systématique aux antibiotiques.
- Les différentes étapes du développement de votre enfant : à chaque âge « ses » huiles essentielles ! Il y a le moment des bleus, des cauchemars, du « je ne veux pas aller à l'école, j'ai mal au ventre »...
- Les conseils irremplaçables d'un pharmacien expert en aromathérapie, et qui est aussi... une maman !

Inclus : une table de traduction français/latin pour identifier facilement n'importe quelle huile essentielle.

Danièle FESTY est pharmacien d'officine. Passionnée par l'alimentation, les compléments alimentaires et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteur de *Mes 15 hui* ... et *Ma Bible des huiles essentielles* (Leduc.s Éditions).

ISBN 978-2-84899-295-2



16,90 euros
Prix TTC France

